أشهر وأحب كتب تعليمية، وأوسعها انتشارًا

سلاح التلميذ

منذ عام ١٩٦٠



4

الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني

المهارات المهنية

بداخل الكتاب: ملحق المراجعة والاختبارات والإجابات




المحتويات




المحور الثالث الصحة والسلامة للجميع



المحور الرابع الرؤية الفنية للعالم



المحور الثالث

الصحّة والسلامة للجميع



- كيفية تحقيق التوازن الغذائي في الطعام اليومي.
- أنواع العناصر الغذائيَّة وأهميتها.
- الفرق بين الطعام الصحّي وغير الصحّي.
- الفرق بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.
- كيفية المحافظة على سلامة الطعام.
- كيفية المحافظة على السلامة في المطبخ.
- الإسعافات الأولية والسلامة.
- إجراءات السلامة عند الطلاء.
- شخصية الطبيب مجدي يعقوب والناشطة وصفية نزرين.

الموضوع الأوَّل

وجبة غذائية متوازنة





أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح مكوِّنات الوجبة الغذائيَّة المتوازنة.
- يضع مخطَّطًا لوجبة غذائية صحّية.
- يفهم أهمِّية ممارسة الأنشطة البدنية.



لنتفاعَلْ معًا

- **ما أنواع الطعام التي تساعدنا على البقاء في صحَّة جيِّدة؟**



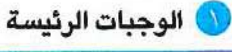
لنتعلَّمْ

- **تحقيق التوازن في طعامك اليومي.**



- طبق الكشري من الأطباق التي تحتوي على العديد من العناصر، مثل: العدس، والحمّص، والبصل، والطماطم، والأرز، والمكرونة، ويمكن أن نضع بجانبه طبق سلطة لذيذ وبهذا تكون وجبه غذائية متوازنة.

الوجبة الغذائيَّة المتوازنة





هي الوجبة التي تتضمَّن مجموعة متنوِّعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكمِّيات معيَّنة.

أنواع الوجبات الغذائية

١ الوجبات الرئيسة

- الإفطار.
- الغداء.
- العشاء.



٢ الوجبات الخفيفة

- التي تتناولها عندما تشعر بالجوع بين الوجبات الرئيسة.





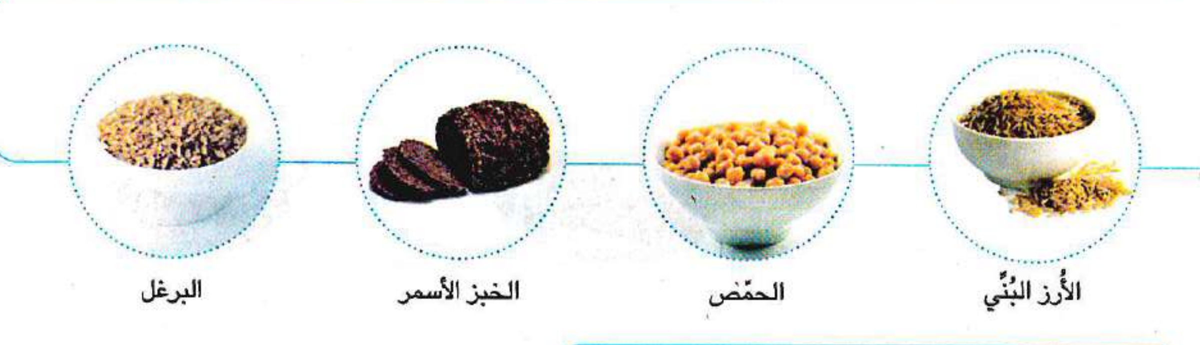
مكونات الوجبة الغذائيَّة المتوازنة

- تتضمَّن مجموعة من أصناف الطعام، مثل:

١ الخضراوات والفاكهة



٢ بعض الأنواع من الحبوب الكاملة



الأُرز البُنِّي — الحمّص — الخبز الأسمر — البرغل

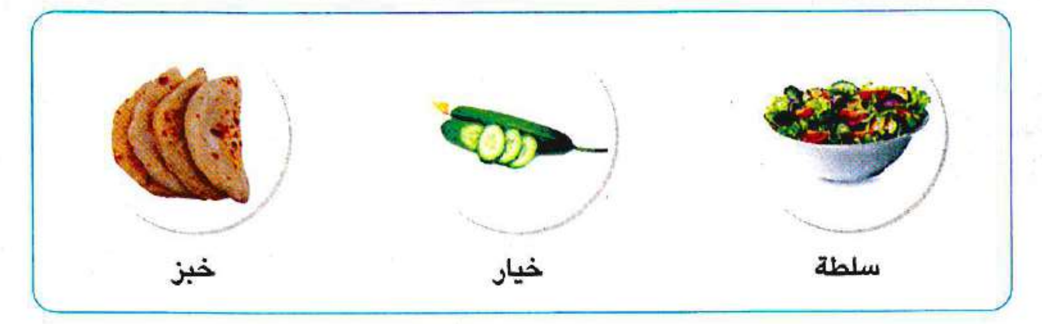
نصائح وإرشادات للحفاظ على الصحَّة

- اختيار الحبوب الكاملة قدر المستطاع.
- اختيار الأطعمة غير المقلية بالزيت.
- تناوُل اللحوم الخالية من الدهون.
- شُرْب ٨ أكواب ماء على الأقل، وخاصَّة في درجات الحرارة المرتفعة نحتاج إلى كمِّيات إضافية لتعويض المياه المفقودة في العرق.
- عدم إضافة الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكَّر أو الملح إلى الطعام.
- ممارسة الرياضة لمدة ساعة يوميًا.
- تناوُل كمِّيات من الخضراوات والفاكهة.
- تناوُل كمِّيات أقل من الحلويات البسكويت – قوالب الحلوى – السكاكر.





- اكتب اسم الطبق الذي يكمل كل وجبة غذائية لتصبح متوازنة من بين الصور الآتية:

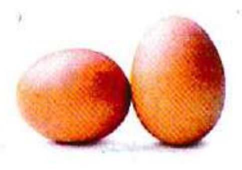




....



....



....



١- ماذا نعني بتناول وجبة غذائية متوازنة؟

٢- لمَ قد تحتاج إلى كمِّيات إضافية من الماء إذا كان الطقس حارًّا إذا كنت تمارس نشاطًا بدنيًّا؟

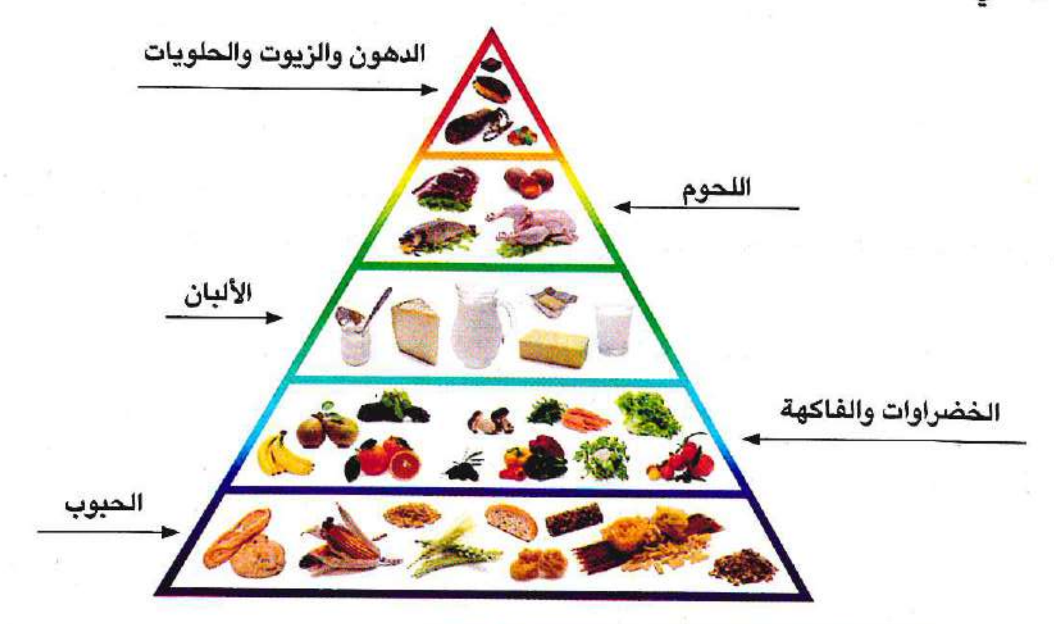
٣- لماذا كان مهمًّا أن تعطي الأولوية لصحّتك؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

الهرم الغذائي

هو دليل يوضح الكمِّيات المطلوب تناولها كل يوم من المجموعات الغذائيَّة المختلفة.

- يجب تناوُل الوجبات الغذائيَّة الموجودة أسفل الهرم بكمِّيات أكبر من الوجبات الغذائيَّة أعلى الهرم. كما هو موضَّح بالشكل الآتي:



أهمِّية المخطَّط اليومي للوجبات الغذائيَّة

١- يساعد في الحصول على نمط غذائي صحِّي.

٢- يُنظِّم الوجبات الغذائية التي يتم تناولها على مدار اليوم.

- اقرأ الاختيارات الآتية وصنِّفها في الجدول تبعًا لمخطَّطك اليومي لتنظيم يوم صحِّي:

لبن - فول - دجاج - سمك - خضراوات - سلطة - الجري - أرز - بطاطس مشوية - مكرونة - بيض - السباحة - خبز - جبن - ثمرة فاكهة - فشار - زبادي - المشي

الإفطار	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء	ممارسة الرياضة
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....
....	....	....	....	....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الأوّل

① ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الوجبة الغذائيَّة المتوازنة تتضمَّن صنفًا واحدًا من الأغذية. ( )

٢- يُنصح بعدم إضافة الكثير من الملح والزيت في الطعام. ( )

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًّا. ( )

٤- يجب أن نضع في طعامنا الكثير من الزبدة. ( )

٥- تحتوي الوجبة الغذائيَّة المتوازنة على الخضراوات، والفاكهة، والحبوب الكاملة. ( )

٦- اللحوم والفاكهة أحد أنواع الحبوب الكاملة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائيَّة المتوازنة على ....

أ المشروبات الغازيَّة ب الكثير من الحلوى ج الحبوب الكاملة د الأطعمة المقلية

٢- تناوُل .... مهم لنكون بصحَّة جيدة.

أ اللحوم الخالية من الدهون ب القليل من الماء

ج القليل من الخضراوات د الكثير من الحلوى

٣- نحتاج كمِّيات إضافية من .... في الطقس الحار.

أ الحلوى ب الطعام ج القهوة د الماء

٤- ليكون يومك صحِّيًّا، يجب تناوُل القليل من ....

أ الخضراوات ب الحلوى ج الفاكهة د الماء

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(كبيرة - البرغل - الحلوى - المتوازنة - الرياضة - قليلة)

١- الوجبة الغذائيَّة .... تتضمَّن مجموعة متنوِّعة من الأطعمة.

٢- أحد أمثله الحبوب الكاملة ....

٣- يجب تناوُل الوجبات الغذائيَّة الموجودة أعلى الهرم الغذائي بكمِّيات ....

٤- يجب ممارسة .... لمدة ساعة يوميًّا.

٥- تناوُل كمِّيات أقل من .... أحد الأشياء الصحِّية للجسم.

④ فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- ما المقصود بالوجبة الغذائيَّة؟

....

٢- كم عدد أكواب المياه التي يجب تناولها يوميًّا؟

....



الموضوع الثَّاني العناصر الغذائيَّة



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يحدِّد العناصر الغذائيَّة والأطعمة التي تحتوي عليها.
- يوضِّح أهمِّية كلٍّ من العناصر الغذائيَّة.
- يصف منتجات الألبان والعناصر الغذائيَّة المتوافرة فيها.



لنتفاعَلْ معًا

- ما أنواع الطعام التي تزوِّدك بالطاقة؟

لنتعلَّمْ

أنواع العناصر الغذائيَّة

الكربوهيدرات



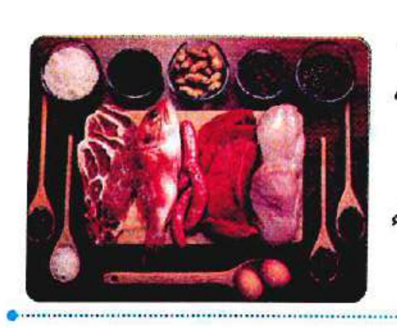
- تشمل:

١- النشويات: توجد في الحبوب وبعض الخضراوات مثل: البطاطس والأرز.

٢- السكَّريَّات: تتوافر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

- أهمِّيتها: يقوم الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز ممَّا يزوِّد الجسم بالطاقة التي يحتاجها.

البروتينات



- توجد بكمِّية كبيرة في اللُّحوم، والأسماك، ومنتجات الألبان، والبيض، والمكسرات، والبقوليات.
- أهمِّيتها: يحتاجها الجسم لتأدية وظيفته بشكل فعَّال تساعد الجسم على (بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها).

الأليـــــاف



- توجد في الحبوب الكاملة، والبقوليات، والخضراوات، والفواكه.
- أهمِّيتها:

مُهمَّة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستوى السكَّر في الدم.

الفيتـامينـات

- من أمثلتها:



١- فيتامين (A): يوجد في البيض والسمك ويساعد على تقوية النظر.

٢- فيتاميـن (C): يوجد في بعض الخضراوات (الفلفل، والكرنب، والقرنبيط، والبروكلي)، ويعطي مناعة للجسم لمقاومة الأمراض.

- أهمِّيتها: يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.

الأملاح المعدنية

- من أمثلتها:

١- الكالسيوم: يوجد في اللَّبن والخضراوات الخضراء.



- أهمِّيته: يحافظ على صحَّة العظام والأسنان.

٢- الحديد: يوجد في اللُّحوم الحمراء، والأسماك، وبعض أنواع الخضراوات مثل: (السبانخ - البروكلي).

- أهمِّيته: يُعتبَر عنصرًا مهمًّا للدَّم.

الدهـــون



- تحتوي المكسرات، والبذور، والزيتون، والسمك، والأفوكـادو، والفاصوليـا على دهون صحِّية.
- يمكن الحصول على كمِّيات قليلة من الدهون الموجودة في اللحوم ومنتجات الألبان.
- أهمِّيتها: تُعتبَر من مصادر الحصول على الطاقة، وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات.

المـــاء



- يوجد في كل ما نأكله ونشربه تقريبًا فهو عنصر مهمٌّ جدًّا؛ حيث يُشكِّل تقريبًا ٦٠٪ من وزن أجسامنا.

• **أهمِّيته:** يساعد الجسم على التخلُّص من السموم وامتصاص بعض الفيتامينات.



لنستكشِف

• **لاحظ الوجبات الغذائيَّة الآتية واذكر مكوِّناتها وعناصرها الغذائيَّة، كما في المثال:**



المكوِّنات: فول، ليمون، زيت، ملح.
العناصر الغذائيَّة: دهون – بروتينات – ألياف.



المكوِّنات: ....
العناصر الغذائيَّة: ....



المكوِّنات: ....
العناصر الغذائيَّة: ....



المكوِّنات: ....
العناصر الغذائيَّة: ....



لنراجِع

١- ما العناصر الغذائيَّة المتوافرة في كلٍّ من أصناف الطعام الآتية: قطعة سمك، طبق من الفول بالزيت والليمون مع خبز، ملوخيّة، حبَّة برتقال، قطعة من الجُبن؟

٢- ما أهمية أن تحصل على كل أنواع العناصر الغذائيَّة من النظام الغذائي الذي تتبعه؟

٣- ما الأطباق التي تحبها؟ وما العناصر الغذائيَّة التي تتضمَّنها؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

• يُعتبَر اللَّبن ومنتجات الألبان من المصادر الغذائيَّة المهمَّة جدًا لأنها تحتوي على الكثير من العناصر الغذائيَّة مثل الكالسيوم.

• منتجات الألبان:



- يمكن الحصول على اللبن من الأبقار، الأغنام، الماعز، والجواميس. ويُستخدم في صناعة الأجبان الصفراء، والبيضاء، السمن الحيواني والزبدة.
- تُعتبَر صناعة الألبان من أهم الصناعات التي يمكن الاعتماد عليها في زيادة الدخل القومي.

• الفرق بين اللبن البقري واللبن الجاموسي:

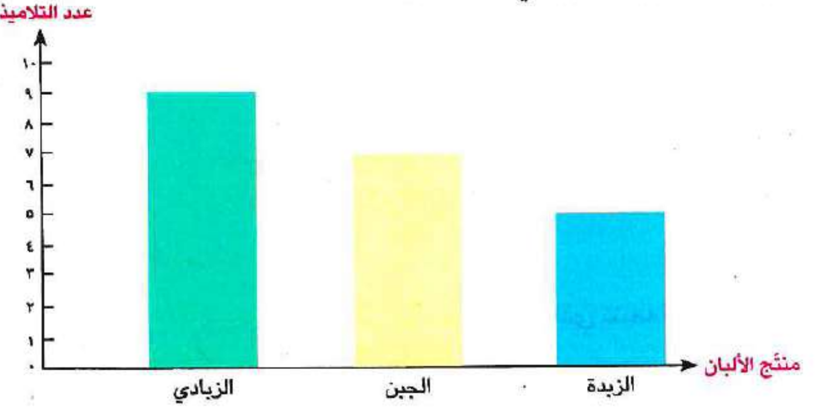
اللبن البقري	اللبن الجاموسي
- يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون.	- يحتوي على نسبة مرتفعة من الدهون.
- قوامه ووزنه خفيف.	- قوامه ووزنه أثقل.
- سهل الهضم.	- يأخذ وقتًا أطول في الهضم.

- لا يستطيع بعض الأشخاص هضم الألبان بشكل كامل. نتيجة لذلك، فإنهم يُصابون بانتفاخ المعدة والقولون بعد تناوُل منتجات الألبان أو شُرْبها ويمكنهم استبدالها بالسمك والسبانخ.

• انظر إلى الرسم البياني ثمَّ أجب:

١- المنتَج المفضَّل لدى أغلب التلاميذ في الفصل هو ....

٢- المنتَج الأقل تفضيلًا لدى أغلب التلاميذ في الفصل هو ....



مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتوافر السكَّر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل. ( )

٢- تعمل البروتينات على بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ( )

٣- يسبب الكالسيوم ضعفًا للعظام والأسنان. ( )

٤- تناوُل كمِّيات كبيرة من الدهون أمر صحِّي للجسم. ( )

٢ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(الألياف - الفلفل - الكالسيوم - الكربوهيدرات - تقوية النظر)

١- يساعد فيتامين A على ....

٢- نجد فيتامين C في ....

٣- تُعتبَر .... مهمَّة لعملية الهضم وضبط مستوى السكَّر في الجسم.

٤- يحتاج الجسم لـ.................. التي يحولها الجهاز الهضمي إلى سكَّر الجلوكوز.

٣ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- النشويات والسكَّريَّات من ....

أ الفيتامينات ب الكربوهيدرات ج البروتينات د الأملاح المعدنية

٢- تُعتبَر اللحوم، والأسماك، ومنتجات الألبان من ....

أ البروتينات ب الألياف ج الكربوهيدرات د الأملاح المعدنية

٣- تُعدُّ أحد مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات ....

أ البروتينات ب الدهون ج الأملاح المعدنية د الكربوهيدرات

٤- يساعد الماء على التخلُّص من ....

أ الفيتامينات ب الكربوهيدرات ج البروتينات د السموم

٤ صوِّب ما تحته خط:

١- البطاطس والأرز يحتويان على <u>الدهون</u>. (..................)

٢- الحبوب الكاملة والبقوليات تحتوي على <u>الدهون</u>. (..................)

٣- تشكِّل <u>البروتينات</u> ٦٠ ٪ من وزن أجسامنا. (..................)

٥ فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- حدِّد نوعين من الأملاح المعدنية.

....

٢- اذكر أمثلة للمنتجات الغذائيَّة المصنوعة من الألبان.

....

الموضوع الثالث

نظام غذائي صحّي





في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يوضّح كيف يكون الطعام صحّيًا.
- يشرح ما الذي يجعل الوجبة الغذائيّة متوازنة.
- يقدّم اقتراحات مبدعة لإعداد أطباق غذائية صحّية.



- **نحبّ جميعًا أن نتناول وجبة خفيفة بين الوجبات، ما الوجبة الخفيفة التي تفضّلها؟ وهل هي صحّية؟**



- **ماذا علينا أن نأكل؟ وما هي الكمّية؟**

- يجب علينا أن نتناول طعامًا صحّيًا للحفاظ على صحّتنا، لأنها تساعد الجسم على النمو.

- **الطعام الصحّي:** يحتوي على كمّية كبيرة من الفيتامينات، والمعادن، الموجودة في: الخضراوات داكنة اللّون، الفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات، المكسّرات، منتجات الألبان، اللحوم الخالية من الدهون، الأسماك، والبيض.

- **الطعام غير الصحّي:** يحتوي على كمّيات كبيرة من الملح، أو الدهون، أو السكّر مثل: الوجبات السريعة وبعض المشروبات.

- **الأطفال تحتاج بشكل خاصّ إلى وجبات متوازنة غنيّة بالعناصر الغذائيّة لمساعدة أجسامهم على النموّ.**



النظام الغذائي للأطفال يجب أن يحتوي على:

الأطعمة الغنيّة بالعناصر الغذائيّة.

الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، والبروتينات.

القليل من الأطعمة الغنيّة بالسكّريّات والدهون.

أمثلة لوجبات غذائية صحّية

١- **الكُشري:** يحتوي على الحبوب الكاملة مثل العدس (البقوليات مصدر البروتينات)، وكذلك الأُرز والمكرونة، بالإضافة إلى الطماطم، والبصل (الخضراوات).

٢- **الملوخيّة:** تُصنع من مَرَق الدجاج المليء بأوراق الخضراوات الخضراء ممَّا يُغذّي ويُشبع في آن واحد.

٣- **المحاشي:** تتوافر فيها العناصر الغذائيَّة من خلال الأُرز والخضراوات مثل الكوسا، ويمكننا إضافة القليل من اللَّحم المفروم لترتفع القيمة الغذائيَّة للطعام.

٤- **طبق البليلة:** يُستخدم فيه القمح والحليب وقليل من السكَّر وبذلك يكون طبقًا لذيذًا وصحيًّا.

- يمكن أن نجعل أطباقنا المفضلة صحّية أكثر من خلال إجراء بعض التغييرات البسيطة بها ويكون الطبق لذيذًا وصحّيًّا أكثر.

لنستكشِف

- **فكّر أي من الوجبات الخفيفة الآتية صحّية؟ وضع علامة (✔) أمامها:**

١- الفاكهة (   )   ٢- الحلوى (   )   ٣- البطاطس المقلية (   )

لنراجِع

١- إلى أيٍّ حد نظامك الغذائي صحّي؟ وكيف يمكنك تحسينه؟

٢- أيٌّ من الطبقين التاليين غني أكثر بالعناصر الغذائية: طبق الملوخية مع الأُرز البُنّي أم طبق المكرونة البيضاء مع الجبنة؟ ولماذا؟

٣- هل تعتقد أنه من المهم أن تعرف العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة التي تتناولها؟ ولماذا؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- **أمامك وجبة غذائية متوازنة، طبق سلطة مكون من (طماطم – خس – بصل):**

- في رأيك ما المكوِّنات التي يمكن إضافتها لإعداد طبق سلطة مميَّز؟
- يمكنك الاستعانة بالمكوِّنات الآتية: (دجاج – زيتون – جبن – بروكلي – فلفل – كرنب – قرنبيط – حمّص – أفوكادو – مكسرات)
- حدِّد العناصر الغذائيَّة المضافة: ....

....



مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

(١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الكُشري لا يُعتبَر من الوجبات الغذائيَّة الصحِّية. ( )

٢- تتوافر في المحاشي العناصر الغذائيَّة المطلوبة من أجل وجبة صحِّية. ( )

٣- نستخدم في إعداد طبق البليلة الصحِّي القمح والحليب والقليل من السكَّر. ( )

٤- يمكن وضع بعض التغيُّرات على الوجبات لتكون وجبات صحِّية أكثر. ( )

٥- يحتاج الأطفال لشُرْب المياه الغازيَّة بكثرة. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات .... على نسبة عالية من الدهون.

أ الصحِّية ب المسلوقة ج السريعة د المشوية

٢- لرفع القيمة الغذائيَّة للمحشي تتمُّ إضافة ....

أ اللحم المفروم ب الدهون ج السكَّر د الكثير من الملح

٣- تتمثَّل البروتينات في طبق الكشري في ....

أ البقوليات ب الخضراوات ج المكرونة د الأرز

٤- يُعدُّ الطعام صحيًّا عندما يحتوي على نسبة عالية من ....

أ السكَّريَّات ب الفيتامينات ج الدهون د النشويات

(٣) أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(الحبوب الكاملة - صحِّيًّا - وجبات متوازنة - غير صحِّي - الوجبات السريعة)

١- توجد كمِّيات كبيرة من الأملاح في ....

٢- يجب أن يحتوي النظام الغذائي للأطفال على الخضراوات والفواكه و................................ .

٣- يصبح الطبق .... عند إضافة الكثير من الخضراوات إليه.

٤- يحتاج الأطفال بشكل خاصّ إلى ....

(٤) فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- لماذا يحتاج الأطفال إلى وجبات متوازنة غنيَّة بالعناصر الغذائيَّة؟

....

٢- لماذا يُعدُّ الكشري من الوجبات الغذائيَّة الصحِّية؟

....



الموضوع الرابع: الطعام غير الصحّي



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يتعرَّف العوامل التي تجعل بعض الأطعمة غير صحِّية.
- يقارن بين الأطعمة الصحِّية وغير الصحِّية.
- يشارك في نقاش مع زملائه في الفصل حول الطعام الصحِّي وغير الصحِّي.



لنتفاعَلْ معًا

- **إذا كنت تملك مبلغًا من المال، لتنفقه في شراء بعض الأطعمة. فما الأطعمة التي تُفضّل شراءها؟ ولماذا؟**

لنتعلَّمْ

- **المشكلة مع الوجبات السريعة.**

- إن تناوُل الأطعمة السريعة بين الوجبات، مثل: الدجاج المقلي، والبطاطس المقلية، والمشروبات الغازيَّة، والحلوى يُسبِّب عدم الارتياح.
- يُمكن استبدال الوجبات السريعة غير الصحِّية بوجبات خفيفة صحِّية مثل: الترمس الذي يحتوي على نسبة عالية من البروتين، أو الذُّرة المشوية الغنيَّة بالألياف والفيتامينات والمعادن.

- **الأسباب التي تجعل الوجبات السريعة وجبات غير صحّية:**



يحتاج جسم الإنسان إلى السكَّر، والأملاح، والدهون في نظامه الغذائي، ولكن دون الإفراط في تناولها لأنها مضرَّة بالصحَّة.



- بعض البدائل التي يمكن تناولها كوجبات خفيفة صحّية:



١- تناوُل البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية.



٢- شُرْب الماء أو عصير الفاكهة بدلاً من المشروبات الغازيّة.



٣- تناوُل أطباق، مثل: البليلة أو حمّص الشام.

لنستكشِفْ

- اختر البديل الصحِّي للوجبات الخفيفة الآتية:

الدجاج المقلي



الحلوى



الشراب الصناعي



لنراجِعْ

١- ما الذي يجعل الوجبات السريعة أقل صحّة من الوجبات الأخرى؟

٢- ما الوجبات الخفيفة الصحيحة التي بإمكانك أن تأخذها إلى المدرسة؟

٣- هل الطعام المُعدُّ في المنزل صحِّي أكثر من الطعام الذي تشتريه من المطاعم والباعة؟ وهل طعمه ألذ؟ ولماذا؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

المناقشة

هي عملية تبادل للآراء والحُجج وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحُجج والبراهين.

- التحضير للمناقشة يتطلّب الآتي:



- التفكير في الحُجج والبراهين التي تدعم موقفك.
- عدم مقاطعة أحد أو رفع صوتك أو التحدث بفظاظة.
- التفكير في الحُجج والبراهين التي قد يقدمها الطرف الآخر أثناء المناقشة.
- التفكير في طُرق الردّ على حُجج الطرف الآخر لتقديم الحُجة الأقوى.
- احترام رأي الطرف الآخر في المناقشة حتّى وإن كنت لا توافقه الرأي.

- يوجد اختلاف في الرأي بين مؤيد ومعارض حول إحضار الطلاب للوجبات السريعة. اقرأ الآراء والحُجج الآتية، ثم أكمل الجدول:

	المؤيد	المعارض
الرأي	• يجب على المدارس مصادرة الحلوى والمشروبات الغازيّة التي يُحضرها التلاميذ إلى المدرسة.	• لا يحق للمدارس أن تأخذ أي طعام من أي تلميذ.
الحُجج والأدلة الداعمة	يجب مصادرة هذه الوجبات لأنها: • لا تحتوي على عناصر غذائية متوازنة. • تحتوي على كمّيات كبيرة من السكّر وهو مضرٌّ.	يجب مصادرة هذه الوجبات لأنها: • من ممتلكات التلاميذ وهذا حق لهم. • ....
الرد عليها	• السُّكّريات تضر بصحّة الأطفال وهذه الوجبات غير مسموح بها في المدرسة. •	• للتلاميذ حق في ممتلكاتهم فقط عندما لا تضرهم. • ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الرابع

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الترمس من الوجبات السريعة الصحِّية. ( )

٢- عند الشعور بالجوع بين الوجبات، مِن الصحِّي تناوُل الحلوى والمشروبات الغازيَّة. ( )

٣- غالبًا ما تكون نسبة الدهون والأملاح في الوجبات السريعة مرتفعة. ( )

٤- تناوُل البليلة مع الكثير من السكَّر والسمن كوجبة سريعة أمر صحِّي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الذُّرة المشوية غنيَّة بـ................................ .

أ الألياف ب الأملاح ج الدهون د السكَّريَّات

٢- التفكير في الحُجج والبراهين .... موقفك أثناء المناقشة.

أ يضعف ب يهز ج يدعم د يزعزع

٣- تناوُل الوجبات السريعة يسبب الشعور بـ................................ .

أ السعادة ب السرور ج الدعم د عدم الارتياح

٤- الوجبات السريعة لا تحتوي على ....

أ الأملاح ب الحبوب الكاملة ج الدهون د السُّكَّر

٥- أيٌّ ممَّا يلي من الوجبات السريعة الصحِّية ....

أ الذُّرة المشوية ب الدجاج المقلي ج الحلوى د البطاطس المقلية

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(حمّص الشام - المشروبات الغازية - البروتين - الدهون - المقلية - الحلوى)

١- يجب تناوُل البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس .... ليكون طعامًا صحِّيًّا.

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من السكَّريَّات و................................ .

٣- يجب تناوُل عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من ....

٤- يمكن تناوُل وجبات خفيفة صحِّية، مثل: البليلة، و................................ .

٥- يحتوي الترمس على .... وهو مهم لأجسامنا.

٤ فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- تُعدُّ الوجبات السريعة ضارة بالصحَّة. اذكر السبب.

....

٢- حدِّد بديلاً صحِّيًّا لكل من المياه الغازية والبطاطس المقلية.

....

الموضوع الخامس
المحافظة على سلامة الطعام





أهداف الموضوع **في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:**

- يفهم الحاجة للمحافظة على سلامة الطعام.
- يصف إرشادات السلامة الغذائيَّة.



لنتفاعَلْ معًا

- **لماذا يجب أن نحافظ على نظافة المطبخ؟**



لنتعلَّمْ

- **الطعام الآمن للأكل.**

- **أسباب فساد الأطعمة:**



- عدم حفظها بطريقة مناسِبة حتى وإن لم تبدُ لنا فاسدة، وقد يكون من الخطير تناولها.
- ظهور الكائنات الدقيقة، مثل: البكتيريا، والعفن، والفطريات التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وتظهر في الطعام. (تتغذَّى البكتيريا على السكَّريَّات والعناصر الغذائيَّة الأخرى، وتنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة. لهذا من المهمّ الإبقاء على بعض الأطعمة باردة).

لماذا يفسد الطعام؟

١ - يَفسَد اللحم والدجاج والسمك واللبن عند تركه خارج الثلاجة لأكثر من ساعة في درجة حرارة مرتفعة، فيُسبِّب الأمراض عند تناوله.

٢ - يَفسَد معظم الطعام ويتعفَّن أيضًا عند تركه في الثلاجة لفترة طويلة.

٣ - تَفسَد الخضراوات والفاكهة عند تركها خارج الثلاجة مدة طويلة؛ حيث تبدأ بالتخمُّر وتصبح ليِّنة وتظهر عليها بُقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.

إرشادات للمحافظة على سلامة الطعام

- استخدام المكوِّنات الطازجة فقط.
- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان في الثّلّاجة إلى أن يحين وقت استخدامها.
- غسل الفواكه والخضراوات والتخلُّص من الفاسد منها.
- استخدام لوح تقطيع وسكِّين نظيفَين، وغسلهما بعد تقطيع اللُّحوم للقضاء على كلّ البكتيريا.
- غسل اليدين باستمرار واستخدام الصابون وشطفهما بالماء جيِّدًا، أو ارتداء القُفَّازات بعد غسلها جيِّدًا.
- تغطية الشعر أو ربطه إلى الخلف.
- مسح المناضد في المطبخ بمُعقِّم قبل إعداد الطعام وبعده.
- وضع الطعام الَّذي لم يُستخدم في الثّلّاجة، وعدم تركه على البوتاجاز أو المنضدة.

لنستكشِف

- **ضع علامة (✔) أمام النتيجة المتوقعة لترك الخبز على منضدة المطبخ في كيس بلاستيكي لعدّة أسابيع:**

١- يتعفَّن لنُموِّ البكتيريا عليه. ( ) ٢- يصبح صحِّيًّا أكثر. ( )

لنراجِع

١- لماذا يجب المحافظة على نظافة يديك وأسطح المطبخ؟

٢- في رأيك، لماذا بعض أصناف الطعام، مثل الدقيق أو الأُرز، لا تبرَّد في الثّلّاجة؟

٣- بعض الأشخاص يتركون الطعام خارج الثّلّاجة لساعات عدَّة بعد طهيه. الآن، بعد أن تعلَّمت عن السلامة الغذائيَّة، ماذا تقول لهم؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

اختبار لمراقبة عملية نموّ العفن والبكتيريا

- **المواد التي تحتاجها:**

١- ثلاثة أوعية مع أغطيتها.	٢- ظرفان من الجيلاتين.	٣- مكعَّب واحد من مرق لحم البقر.	٤- ٢٥٠ ملليلترًا من الماء.
٥- ملعقتان صغيرتان من السكَّر.	٦- أعواد قطنية.	٧- ملصقات يمكن الكتابة عليها.	٨- فوطة مطبخ.

تنبيه اطلب من شخص بالغ مساعدتك على القيام بالخطوات الآتية:

الخطوة الأولى

- قم بغلي الماء وأضِف إليه السكّر ومكعّب المرق والجيلاتين واخلطهم جيّدًا حتّى تذوب جميع المكوّنات.
- قُم بتغطية الخليط واتركه جانبًا لبضع دقائق.



الخطوة الثانية

- قم بسكب الخليط وهو ساخن بالتساوي في الأوعية، وغطها مستخدمًا فوطة مطبخ نظيفة واتركها لتبرد بالكامل.



الخطوة الثالثة

- **استخدم ثلاثة أعواد قطنية نظيفة كما يلي:**
- **الأوّل:** امسح به سطح الأرض.
- **الثاني:** امسح به سطح لوح التقطيع.
- **الثالث:** امسح به سطح حافظة أقلامك.



الخطوة الرابعة

- **امسح بالأعواد القطنية السابقة الأوعية التي تحتوي على الخليط المُحضَّر سابقًا كالآتي:**

العود القطني الأوّل: امسحه داخل الوعاء الأوّل ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

العود القطني الثاني: امسحه داخل الوعاء الثاني ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

العود القطني الثالث: امسحه داخل الوعاء الثالث ثمَّ غطِّ الوعاء فورًا.

- اكتُب اسم السطح أو الشيء الذي مسحته على كل وعاء.



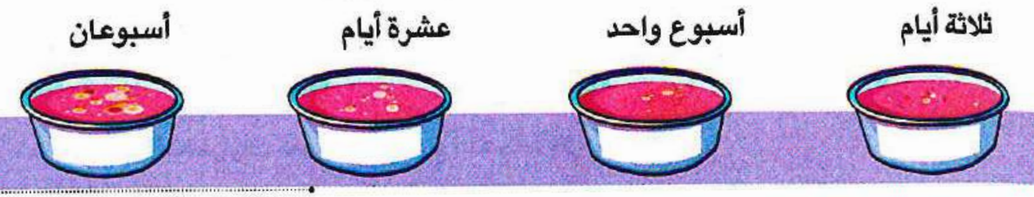
الخطوة الخامسة

- ضَع الأوعية في مكان آمن؛ حيث لا يلمسها أحد.
- انتظِر لترى ما الذي سيحدث.
- بعد بضعة أيّام، من المفترض أن تبدأ برؤية العفن وتنمو البكتيريا عليها.



الخطوة السادسة

لاحظ نتائج عملية نمو العفن والبكتيريا خلال فترات زمنيةٍ مختلفة:



الملاحظة: يزداد نمو العفن والبكتيريا مع مرور الوقت.

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الخامس

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللُّحوم. ( )

٢- غسل اليدين باستخدام الماء والصابون ضروري للمحافظة على سلامة الطعام. ( )

٣- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. ( )

٤- إبقاء اللُّحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر فيها. ( )

٥- يجب استخدام مكوِّنات طازجة عند تحضير الطعام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- أحد أسباب فساد الطعام هو ....

أ الماء ب الجو البارد ج البكتيريا والعفن د الزيت

٢- للمحافظة على سلامة الفاكهة يجب إبقاؤها في .... إلى أن يحين وقت استخدامها.

أ المطبخ ب الثلّاجة ج أكياس بلاستيكية د مكان دافئ

٣- معظم الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلّاجة.

أ يفسد ب يقلُّ ج لا يتغيَّر د يصبح جيِّدًا

٤- إذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة سليمة قد يكون من .... تناوله.

أ الآمن ب الإيجابي ج السليم د الخطير

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(طازجة - الثلاجة - رطبة - فاسدًا - حفظ)

١- من المهمّ إبقاء اللحوم داخل .... حتى لا تفسد.

٢- استخدام مكوِّنات .... يحافظ على سلامة الطعام.

٣- ظهور البقع الداكنة على الطعام تدل على أنه ....

٤- تنمو البكتيريا والعفن في بيئة ....

٤ فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- ماذا يحدث للخضراوات عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة؟

....

٢- حدِّد اثنين من الإرشادات التي تساعد على سلامة الطعام.

....




الموضوع السادس الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يتعرَّف المكوّنات والعناصر الغذائيَّة في كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي والتمييز بينهما.
- يحدِّد الحلول للمشكلات التي قد تَنتج أثناء صناعة الشراب الطبيعي.
- يتتبَّع إجراءات السلامة المهنية في صنع منتجات الفاكهة.



لنتفاعَلْ معًا

- أيّ شراب فاكهة تحبّ؟ ولماذا؟





لنتعلَّمْ

- التمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي.

الشراب الطبيعي

- **المكوِّنات:** مزيج من الماء والسكّر وعصير الفاكهة الطبيعي.
- **الفائدة الغذائيَّة:** غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية لأنه يحتوي على الفاكهة.

الشراب الصناعي

- **المكوِّنات:**
  - يتكون من السكّر والماء وكمّية قليلة من المُنكّهات والملوّنات الطبيعية أو الصناعية.
  - يحتوي على نسبة عالية من السكّر مقارنة بالشراب الطبيعي.
- **الفائدة الغذائيَّة:**
  - يزود الجسم بالطاقة لأنه يتكوَّن من الماء والسكّر.
  - كمّية العناصر الغذائيَّة المتوافرة فيه قليلة جدًّا.



لاحظ أن

- **الشراب الطبيعي صحّي أكثر من الشراب الصناعي.**
- **يمكن تحويل كلّ من الشراب الطبيعي والصناعي إلى شراب مُركّز يُخلط مع الماء.**

طريقة إعداد الشراب وحفظه

١- يتمُّ تسخين الشراب إلى درجة حرارة مرتفعة، وذلك يساعد في القضاء على البكتيريا.

٢- يتمُّ إضافة مواد حافظة لحمايـة الشراب من العفن والبكتيريا، ممَّا يجعل الشراب يدوم لوقت أطول دون أن يفسد.

المشكلات التي قد تحدث أثناء صناعة الشراب وحلها

المشكلة لون الشراب داكن جدًّا

السبب - السكَّر المستخدم في صناعته غير نظيف.

الحل - استخدام نوع من أنواع السكَّر النظيف

المشكلة ظهور طبقتين منفصلتين، (طبقة صافية وطبقة عكرة)

السبب - السكَّر لم يُخلط بالشكل الصحيح.

الحل - إضافة السكَّر إلى السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه.



لنستكشِف

- انظر إلى نوعي العصير الآتيين ثُمَّ أكمل الجُمل الآتية:



شراب طبيعي

- يحتوي على الفاكهة الطبيعية.
- لا يحتوي على نسبة .... من السكَّر.
- تتمُّ صناعته في ....



شراب صناعي

- يحتوي على نسبة سكَّر عالية.
- يحتوي على .... والملوَّنات الصناعية.
- تتمُّ صناعته في ....

لنراجِع

١- اذكر الطرق التي يتشابه فيها كلٌّ من شراب العصير الطبيعي والصناعي.

٢- ما نوع الشراب الذي قد يكون أكثر صحَّة، الشراب الطبيعي أو الصناعي؟ برر إجابتك.

٣- إذا كنت تقوم بصنع شراب طبيعي في المنزل، فهل ستحتاج لاستخدام طرق حفظ الشراب كما بالمعمل؟ ولماذا؟

نتعلَّم من خلال التطبيق



طريقة إعداد مُربَّى الفراولة

- **المقادير:**

- كيلو فراولة.
- $\frac{1}{2}$ كيلو سكَّر.
- ٣ عيدان قرفة.
- ملعقة كبيرة من قشر البرتقال.
- عصير نصف ليمونة.

- **طريقة التحضير:**

١- اغسل يديك جيِّدًا لتنظيف حبَّات الفراولة من الأعناق، وتقطيعها إلى أنصاف أو أرباع.

٢- ضع الفراولة في إناء عميق نظيف ثم أضف السكَّر إليها وقلِّب جيِّدًا حتَّى تتجانس المكوِّنات.

٣- ارفع الإناء على النار لمدَّة ساعة حتَّى تبدأ ثمار الفراولة بعمل عصير، وقلِّب على نار هادئة حتَّى لا يجفّ الماء.

٤- أضف اللَّيمون، وقشر البرتقال، والقرفة، واستمر في التقليب واتركه على النَّار لمدة نصف ساعة إضافية.

٥- استمر في التقليب من حينٍ لآخَر حتَّى لا تلتصق الفراولة في الإناء.

٦- عندما يجفُّ الماء ويبدأ الخليط بالتماسك ارفعه عن النار، واتركه حتَّى يبرد تمامًا.

٧- قم بتعبئة المُربَّى في برطمانات نظيفة، ثمَّ اغسل الأدوات التي استخدمتها عند تحضير مُربَّى الفراولة.







- **استعن بالخطوات السابقة لتكمل الجدول:**

قبل البدء بالإعداد	أثناء الطهي	بعد الانتهاء من الطهي
١ – تحضير المكوِّنات.	١ – وضع الإناء على النار.	١- ترك المُربَّى تبرد.
٢- غسل اليدين جيِّدًا.	٢- وضع الفراولة في الإناء.	٢- وضع المُربَّى في البرطمانات.
٣ –	٣-	٣- ....
٤-	٤-	٤- ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع السادس

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الشراب الصناعي صحّي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )

٢- يتميَّز الشراب الطبيعي بأنه غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية. ( )

٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة عالية من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي. ( )

٤- استخدام سكَّر غير نظيف عند تحضير الشراب الصناعي، يجعل لون الشراب داكنًا. ( )

٥- الشراب الطبيعي مزيج من الماء والسكَّر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....

أ العفن ب الحموضة ج الماء د الغليان

٢- سبب ظهور طبقتين منفصلتين أثناء عملية صناعة الشراب هو ....

أ جودة السكَّر ب عدم خلط السكَّر جيدًا ج نوع الفاكهة د وجود الماء

٣- الخطوة الأولى للقضاء على البكتيريا أثناء تصنيع الشراب هي ....

أ الخلط ب التعبئة ج التسخين د البيع

٤- الشراب الذي يحتوي على نسبة كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية هو ....

أ الصناعي ب الطبيعي ج المُخزَّن د المُعلَّب

③ اكتب الجُمل الآتية في مكانها المناسب للتمييز بين الشراب الطبيعي والشراب الصناعي:

١- لا يحتوي على الكثير من السكَّر. ٢- يحتوي على المنكِّهات والملوِّنات الصناعية.

٣- يحتوي على الكثير من السكَّر. ٤- يحتوي على الفاكهة الطبيعية.

الشراب الطبيعي	الشراب الصناعي
....	....
....	....

④ فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- ما الفائدة من تسخين الشراب بشكل جيد قبل بدء عملية تصنيعه؟

....

٢- لماذا تظهر مشكلة طبقة صافية وطبقة عكرة أثناء صناعة الشراب؟

....



الموضوع السابع
السلامة في المطبخ

أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يُحدِّد المخاطر المحتمَلة التي قد يصادفها في المطبخ.
- يشرح كيفية الحفاظ على السلامة عند استخدام الأجهزة والأدوات.
- يعدّ نصائح للحفاظ على السلامة عند استخدام أجهزة وأدوات أخرى في المنزل ويعرضها.



لنتفاعَلْ معًا

- **ما هي بعض المخاطر التي قد تواجهها أثناء إعدادك الطعام في مطبخ منزلك؟ لماذا مـن المهمِّ أن تعرف كيفية الحفاظ على سلامتك؟**

لنتعلَّمْ



- **إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ:**

١ – استخدام البوتاجاز بشكل يحافظ على سلامة الشخص.

٢– إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

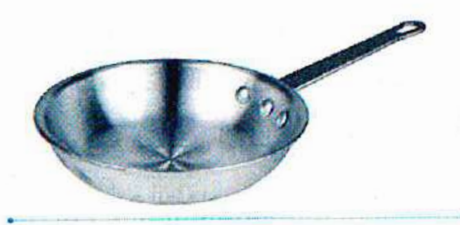
٣– توجِيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.

٤ – جعل السكين بعيدًا عن اليد عند تقطيع الطعام به.

٥ – عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.

أدوات الطهي

المقلاة المصنوعة من الألومنيوم



- **مميِّزاتها:** مطلية بألوان مختلفة من الخارج، وسعرها زهيد (رخيص).
- **عيوبهـا:** قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرّض إلى درجات حرارة عالية، وتنبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام.

الأواني ذات الطلاء غير اللاصق



- **مميِّزاتها:** تسخن بسرعة ولا يلتصق الطعام بها، فلا يحترق الطعام بسرعة فيها ويسهل تنظيفها.
- **عيوبهـا:** قد تكون سامَّة عند خدش الطلاء.

الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الاستانلس)



- صلبة ومتينة.
- تدوم لفترة طويلة جدًّا.
- خفيفة الوزن.
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية التي تحتوي على ليمون.
- يمكن استخدامها لإعداد صلصات الطماطم والأطباق التي تحتوي على الليمون من دون أن تتسرّب أيّ موادّ كيميائية إلى الطعام فتفسده باكتسابه طعمًا معدنيًّا.

الأدوات البلاستيكية



- يجب تجنُّب شرائها، فمن الممكن أن تذوب إذا تُرِكت في إناء ساخن، كما أنّها تضرُّ بالبيئة.

الملاعق

- يُفضَّل شراء النوع المصنوع من:

١- الفولاذ المقاوِم للصدأ، لأنّها لا تجمع البكتيريا ولا تمتصّ الروائح.

٢- السيليكون، لأنّه مرِن وغير لاصق، فلا يخدش الأواني.

لنستكشِف

- ضع علامة (✔) أمام ما يجب فعله في المطبخ وعلامة (✘) أمام ما يجب تجنُّبه:

١- تقطيع الطعام فوق حوض المطبخ. ( )

٢- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٣- وضع مقابض الأواني بالقرب من طرف البوتاجاز. ( )

٤ - تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن يديك. ( )

لنراجِع

١- ما المعدَّات والأدوات الأخرى التي تستخدمها في المطبخ؟ وما الأخطار المحتملة التي قد تنشأ من استخدامها؟ وكيف يمكنك المحافظة على سلامتك عند استخدامها؟

٢- كيف يمكن مساعدة أُسرتك في المحافظة على السلامة والصحّة وتجنُّب الحوادث والإصابات في المطبخ؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

خطوات تصميم ملصق بسيط يشرح معايير اختيار أدوات المطبخ الآمنة

١- اكتب قائمة بأدوات المطبخ التي يجب أن تتوخَّى الحذر عند استخدامها.

....

....

....

٢- اختر أداة واحدة من الأدوات السابقة، وابحث عن معلومات أكثر عنها. اكتب الأمور التي يجب القيام بها وتلك التي يجب تجنُّبها عند استخدام هذه الأداة.

....

....

....

٣- اكتب خطوات الحفاظ على السلامة عند استخدام الأداة التي اخترتها.

....

....

....

٤- فكِّر في الأشياء التي ستحتاجها لعرض المعلومات بوضوح.

....

....

....

٥- استخدم المعلومات السابقة في إعداد ملصقك.

....

....

....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع السابع

(١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب استخدام السكين بحذر عند تقطيع الطعام للحفاظ على السلامة في المطبخ. ( )

٢- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن البوتاجاز شيء غير ضروري. ( )

٣- يجب إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز. ( )

٤- أحد إرشادات الحفاظ على السلامة في المطبخ، استخدام البوتاجاز بشكل آمن. ( )

٥- يجب تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- تتميَّز الملاعق المصنوعة من السيليكون بأنها ....

أ لا تخدش الأواني　ب لا تجمع البكتيريا　ج صلبة ومتينة　د يلتصق الطعام بها

٢- يجب تجنُّب شراء الأدوات .... لأنها تذوب إذا تُرِكت في إناء ساخن.

أ الخشبية　ب البلاستيكية　ج المعدنية　د النحاسية

(٣) أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(البلاستيك - الفولاذ المقاوم للصدأ - السيليكون - غير اللاصق)

١- الأواني ذات الطلاء .... قد تكون سامَّة عند خدش الطلاء.

٢- أواني تتميز بأنها لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية لأنها مصنوعة من ....

٣- يجب تجنُّب شراء الأدوات المصنوعة من .... لأنها تضر بالبيئة.

(٤) صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- المقلاة المصنوعة من الألومنيوم	(أ) قد تكون سامَّة عند خدش الطلاء.
٢- الأدوات البلاستيكية	(ب) قد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٣- الأواني الاستانلس	(جـ) يمكن أن تذوب في الإناء الساخن.
٤- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق	(د) خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

(٥) فكِّر ثُمَّ أجب عمّا يأتي:

١- ما السبب في استخدام الملاعق المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ؟

....

٢- اذكر مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم.

....



الموضوع الثامن إعداد الطعام والشراب الصحّي



أهداف الموضوع في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يُحدِّد أفضل الأساليب المتَّبَعة لتنظيف الطعام وإعداده وطهيه وتقديمه.
- يتحدَّث عن أهمّية المحافظة على سلامة الطعام.
- يشرح خطوات إعداد شراب طبيعي وصحّي باتّباع الأساليب الأفضل، وتقديمه بطريقة تجعله يبدو صحّيًا، وشهيًّا.



- **حدِّد بعض الأطعمة غير الصحّية. لماذا تُعتبَر هذه الأطعمة غير صحّية؟**



صحّي ولذيذ

- **لإعداد طعام صحّي وشهي يجب اتّباع الخطوات الآتية:**



١ـ النظافة الصحّية

- غَسْلُ اليدين جيّدًا ومسح كلّ الأسطح في المطبخ قبل البدء في الطّهي.
- غَسْلُ كلٍّ من الفاكهة، والخضراوات، والدجاج والسمك بشكل منفصل مستخدمًا المياه النظيفة الجارية، ووضعها في أوعية منفصلة.



٢ـ الإعداد

- التحقُّق من الوصفة المراد إعدادها للتأكُّد من توافر كلّ المكوّنات التي تحتاج إليها.
- التحقُّق من كمّيات المكوّنات المطلوبة.
- استخدام أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده.



٣ـ طرق الطهي

- تجنَّب قلي الأطعمة بالزيت لأنّ القلي يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحّي.
- تُعتبَر كلٌّ من عملية الخَبز، أو الشوي، أو التحمير في الفرن طُرقًا رائعة وصحّية لطهي اللُّحوم.
- يجب طهي اللُّحوم والدَّجاج والأسماك جيّدًا.
- يجب استخدام ميزان الحرارة أثناء طهي الدجاج لتتأكد من من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ ٧٣ درجة مئوية وهذه تُعدُّ الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيد.
- عدم الإفراط في طهي الخضراوات لأنّ ذلك يقلّل من العناصر الغذائيَّة المتوافرة فيها لذلك يجب سلق الخضراوات أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط.

٤ـ طريقة التقديم



- وضع الطعام في الطبق بدقَّة وبشكل مرتَّب ومنظَّم.
- إضافة الزينة إلى الطبق، مثل: شرائح من اللَّيمون، أو الفلفل الحارّ، أو أوراق البقدونس الخضراء؛ لإضفاء لون وطعم لذيذ على الطبق.

لنستكشِف

- اتَّبع الخطوات لإعداد الدجاج. موضحًا كيف يمكن إعداد هذا الطبق بطريقة صحِّية أكثر:

النظافة الصحِّية : ....

الإعــــــداد : ....

طريقــة الطهي : ....

طريقــة التقديم : ....

لنراجِعْ

١- ما المعلومات التي يجب أن تعرضها عن الوصفة الجيدة؟ فكِّر في خمس معلومات على الأقل يجب على الشخص الذي يقوم بإعداد طبق غذائي أن يعرفها.

٢- طُلب منك إعداد طبق غذائيّ من مكوِّنات لم تستخدمها في الطهي من قبل. ما الخطوات التي ستقوم بها ؟ أين يمكنك العثور على المعلومات الصحيحة عن كيفية إعداد الطعام وطهيه؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- اقرأ وصفة إعداد عصير الليمون ثُمَّ أكمل الجدول:

١- غسل اللَّيمون جيِّدًا وتقطيعه.

٢- وضع اللَّيمون في الخلاط مع الماء والقليل من السكَّر.

٣- خلط المزيج بشكل جيِّد ثمَّ تصفيته داخل وعاء كبير.

٤- يُمكن إضافة النعناع أو العسل كنكهة إضافية.

٥- سكب العصير في كوب التقديم.

المكوِّنات	المُعدَّات	النكهات المضافة
....	....	....
....	....	....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثامن

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يكون الطعام دهنيًا وغير صحّي عند شويه. ( )

٢- عند الإفراط في طهي الخضراوات تزداد العناصر الغذائيّة فيها. ( )

٣- يُفضَّل تقديم الطعام ووضعه في الطبق بشكل مرتَّب ومنظَّم. ( )

٤- يجب غسل الخضراوات والأسماك في وعاء واحد عند إعداد الطعام. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- الطعام غير الصحّي هو الذي يتم طهيه عن طريق ....

أ الشوي   ب القلي   ج السلق   د البخار

٢- إضافة شرائح الليمون للطعام عند تقديمه هو نوع من ....

أ تزيينه   ب تغليفه   ج تخزينه   د تعليبه

٣- الشوي والتحمير من طرق .... الطعام.

أ تخزين   ب طهي   ج تجميد   د تخليل

③ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(الطهي - نظيفة - قلي - منفصلة)

١- يجب تجنُّب .... الطعام في الزيت.

٢- يجب استخدام أدوات .... لتقطيع الطعام وإعداده.

٣- غسل اليدين جيدًا ومسح الأسطح في المطبخ ضروري قبل البدء في ....

④ اختر الإرشادات الصحيحة لإعداد الطعام الصحّي:

١- الإفراط في طهي الخضراوات. ( )

٢- غسل اليدين جيّدًا ومسح كل الأسطح. ( )

٣- تجنُّب قلي الأطعمة بالزيت. ( )

٤- عدم شوي الطعام. ( )

⑤ فكّر ثُمّ أجب عمّا يأتي:

١- لماذا يُعدُّ قلي الطعام طريقة غير صحّية لطهي الطعام؟

....

٢- اذكر سبب عدم طهي الخضراوات جيدًا.

....



الموضوع التاسع
الإسعافات الأوَّلية والسلامة

أهداف الموضوع
في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يُحدِّد العناصر الأساسية التي يجب أن تتوافر في حقيبة الإسعافات الأوّلية، ويفسر الغرض من استخدامها.
- يتعرَّف بعض الإجراءات الأساسية للإسعافات الأوّلية، ويقترح كيف يجب الاستجابة في المواقف؛ حيث الإسعافات الأوّلية ضرورية.
- يتعرَّف ممارسات الأمن والسلامة في الأماكن العامّة، كالمكتبة مثلًا.



لنتفاعَلْ معًا

- **ما هي حقيبة الإسعافات الأوَّلية؟ وما العناصر التي تتوافر فيها عادة؟ هل سبق لأيِّ شخص استخدام حقيبة الإسعافات الأوَّلية لمساعدتك على موقف ما؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي قام به؟**

لنتعلَّم

الإسعافات الأوَّلية

هي المُساعدة المبدئية التي تُقدَّم للإنسان المُصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مُضاعفات.



حقيبة الإسعافات الأوَّلية ومحتوياتها



لاحظ الحالات الطارئة الآتية وكيفية التصرُّف فيها

(١)

- **تحدث العديد من حوادث السقوط عندما يفقد الشخص اتزانه، ممَّا يؤدي إلى إصابات محتملة مثل: حدوث كدمات أو جروح في أي جزء من الجسم.**

- **مواد الإسعافات الأوَّلية المُستخدمة:**

- الشاش المعقَّم، والمقصّ، والشريط اللاصق الجراحي، والكِريم المطهِّر، والرباط الطبِّي، والكمَّادة الباردة.



- **الخطوات:**

١- قُصّ الشاش ليصبح بالحجم المناسِب وضَعه على الجرح لوقف النزيف.

٢- استخدِم الشريط اللَّاصق الجراحي لتثبِّت الشاش في مكانه.

٣- عندما يتوقّف النزيف، ادهن الكِريم المطهِّر لمنع الالتهاب.

٤- ضَع كمّادَة باردة على الكدمات لتخفيف الألم والكدمات.

(٢)

- **تحدث العديد من حوادث لسع النحل ويمكن أن يحدث احمرار وتورُّم لبقاء الشوكة مغروزة في الجسم.**

- **مواد الإسعافات الأوَّلية المُستخدمة:**

- الشاش المعقَّم، الشريط اللَّاصق الجراحي، كِريم لعلاج لَسعة النحلة، الملقط الطبِّي، والمقصّ.

- **الخطوات:**



١- استخدِم الملقط الطبِّي لإزالة شوكة النحلة بعناية.

٢- ضع القليل من كِريم علاج اللدغات مكان الإصابة.

٣- قُصّ شاشًا على شكل مربَّع، ثُمَّ ضَعه فوق اللسعة، وثبِّته باستخدام الشريط اللَّاصق الجراحي.

لاحظ أن

- **هناك بعض المواقف التي قد يكون من غير الآمن أن نساعد خلالها شخصًا مصابًا، مثل:**

١- حالات الحروق والكسور الخطيرة.

٢- الحوادث الكبيرة مثل حوادث السير.



لنستكشِف

- **اقرأ السيناريو التالي وأكمل الفراغات:**

- أمسكت مَي الكوب لتشرب اللبن وبعد أن انتهت من شُرْبه سقط الكوب من يديها فانكسر وجرحت يدها.

أ) هل من الآمن مساعدة مَي؟ ....

ب) مواد الإسعافات الأوّلية الـمُستخدمة: المقص، .... ، ....

لنراجِع

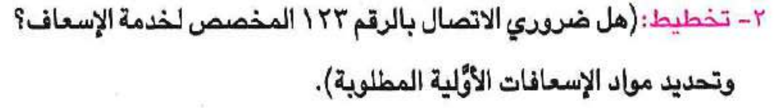
١- ما الحالات أو المواقف التي قد يكون من غير الآمن لك أن تساعد خلالها شخصًا مصابًا؟

٢- هل تعتقد أنه كان من الممكن تفادي أي من الإصابات التي قرأت عنها في هذا الدرس؟ كيف؟

٣- لماذا تُسمَّى «الإسعافات الأوّلية» بهذا الاسم؟ ومَن يجب أن يتعلَّم عن كيفية استخدام حقيبة الإسعافات الأوّلية؟

نتعلّم من خلال التطبيق

- **الخطوات الواجب اتّباعها عند مساعدة شخص تعرَّض لحادث أو إصابة:**



١- تقييم الوضع: (معرفة نوع الإصابة وهل من الآمن تقديم المساعدة).

٢- تخطيط: (هل ضروري الاتصال بالرقم ١٢٣ المخصص لخدمة الإسعاف؟ وتحديد مواد الإسعافات الأوّلية المطلوبة).

٣- تطبيق: استخدام مواد الإسعافات الأوّلية لمعالجة جروح الشخص المُصاب.

٤- تقييم النتائج: التحقق من سلامة الشخص المُصاب وراحته.



- **أصيب خالد عند سقوطه من على السُلّم ورأته منّة زميلته وقامت بمساعدته، رتب أحداث الموقف:**

- أراد خالد إحضار كتاب من رفٍّ عالٍ في مكتبة المدرسة. فاستخدم السُلَّم ولكنه تعثَّر ووقع وجُرِحت يده. (١)
- طبَّقت منَّة ما تعلَّمته عن الإسعافات الأوَّلية واستخدمت قائمة المواد التي قامت بتحضيرها لمعالجة جروح خالد. ( )
- قيَّمت منَّة النتائج للتأكُّد من سلامة خالد وعدم شعوره بالألم. ( )
- خطَّطت منَّة لمساعدة خالد، فرأت أن الموقف لا يستلزم الاتصال بخدمة الإسعاف. وقامت بتحضير قائمة مواد الإسعافات الأوَّلية اللَّازمة لمساعدة خالد. ( )
- رأت منَّة ما حدث وقيَّمت الموقف، أنه من الآمن تقديم المساعدة لخالد. ( )

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع التاسع

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكِريم المطهِّر لتطهير الجروح والخدوش. (   )

٢- يجب قطع الملابس بالمقص عند الإصابة حتى لا تلامس الملابس الجسم. (   )

٣- استخدام الإسعافات الأوَّلية في حالات الحروق الخطيرة أمر ضروري. (   )

٤- مساعدة الأشخاص المصابة ضرورية في جميع المواقف. (   )

٥- يجب تقييم الوضع أولاً قبل مساعدة شخص تَعرَّض لحادث. (   )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يمكن تثبيت الرباط الطبِّي على الجرح باستخدام ....

أ الضمادات اللاصقة   ب كِريم اللدغات   ج شريط لاصق   د شاش معقَّم

٢- يجب استخدام .... لعلاج الالتواءات.

أ كِريم اللدغات   ب الضمادات اللاصقة   ج شاش معقَّم   د رباط طبِّي

٣- لإزالة شوكة النحلة لبدء علاج المصاب نستخدم ....

أ الملقط الطبِّي   ب الرباط الطبِّي   ج الكِريم المطهِّر   د المقص الطبِّي

٤- ليس من الآمن مساعدة الأشخاص المصابين بـ ....

أ الخدوش البسيطة   ب آلام العضلات   ج الكسور الخطيرة   د لدغات الحشرات

٣ صحِّح الكلمات التي تحتها خط:

١- تتم معالجة الخدوش الصغيرة باستخدام <u>المقص</u>. (..................................)

٢- تقل الآلام الناتجة عن الإجهاد عند استخدام <u>الكِريم المطهِّر</u>. (..................................)

٣- يُستخدم الشاش المعقَّم في الإسعافات الأوَّلية لمعالجة <u>الخدوش الصغيرة</u>. (..................................)

٤- نستطيع علاج لدغات الحشرات باستخدام <u>كِريم مطهِّر</u>. (..................................)

٤ فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- اكتب اثنين من العناصر الأساسية التي يجب أن تحتوي عليها حقيبة الإسعافات الأوَّلية.

....

٢- حدِّد أحد المواقف التي يكون من غير الآمن أن نساعد شخصًا مصابًا.

....



السلامة في المنزل





- يُحدِّد المخاطر التي يمكن أن تحدث في المنزل، لا سيَّما فيما يتعلَّق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز.
- يُطبِّق بعض خطوات السلامة التي يجب اتِّخاذها في حالات الطوارئ في المنزل.
- يبحث عن خطوات السلامة للمخاطر الأخرى المحتملة ويشرحها.



لنتفاعَلْ معًا

- **هل سبق لك أن رأيت في حياتك الواقعيَّة أو على شاشة التليفزيون، حالة طوارئ في المنزل متعلِّقة بالغاز أو الكهرباء؟ ما الذي حدث؟ وكيف تَعامل المختصُّون مع الموقف؟**



لنتعلَّمْ

كيف نحافظ على السلامة في المنزل؟

- **يمكن أن تحدث العديد من المخاطر في المنزل، لذلك من المهمّ معرفة كيفية التصرُّف في المواقف الآتية:**

تسرُّب الغاز الطبيعي

- **إذا شممت رائحة غاز، فهذا يشير إلى تسرُّبه، أو إلى أنَّ مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دون اشتعاله.**
- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- غادِر المنزل فورًا ولا تُضئ أيّ مصباح كهربائي لكي لا تسبِّب الشرارة المنبعثة منه اشتعال الحريق.

٢- اتَّصِل برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩) فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه.

٣- لا تَعُد إلى المنزل إلّا بعد أن تبلّغك خدمة الطوارئ أنّ الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة.

انقطاع الكهرباء

- **يمكن أن يدوم انقطاع التيّار الكهربائي ساعات أو حتَّى أيّام، ما قد يؤدّي إلى تلف الطعام في الثلّاجة.**
- خطوات الحفاظ على السلامة:

١- لا تفتح الثلّاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناوَل الأطعمة الطازجة أوّلًا.

٢- افصل بشكل آمن الأجهزة الكهربائية من القابس لتجنُّب حدوث أيّ ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدّة.

الحرائق في المنزل



- **تندلع الحرائق غالبًا في المنزل بسبب:**

- اشتعال الدهون أو الزيوت أثناء الطهي في المطبخ.
- عطل الكهرباء الناتج عن إيصال عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد.

- **خطوات الحفاظ على السلامة:**

١- أطفِئ كلَّ مفاتيح البوتاجاز.

٢- لا تستخدِم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت، وقُمْ باستخدام غطاء المقلاة لإخماد النار أو قُم بِسَكْبِ بيكربونات الصوديوم عليها.

٣- تأكّد دائمًا من توفُّر طفَّاية حريق في المطبخ معدّة للاستخدام ضدَّ السوائل القابلة للاشتعال.

٤- اتّصِل بخدمة الطوارئ (١٨٠) إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق.

لنستكشِف

- **أكمل الجدول الآتي:**

المخاطر	خطوات الحفاظ على السلامة	الإسعافات الأولية
١- تسرُّب الغاز	- مغادرة المنزل فورًا وعدم إضاءة أيِّ مصباح كهربائي. - الاتصال برقم طوارئ الغاز الطبيعي (١٢٩).	- وضع قطعة قماش مبلَّلة على الأنف والفم. - القيام بفتح النوافذ والأبواب.
٢- حريق بالمنزل	....	....

لنراجِع

١- ما الأسباب الشائعة لاندلاع الحرائق في المنزل؟

٢- لماذا يُعتبَر تشغيل الأضواء أو الأجهزة الكهربائية أمرًا خطيرًا عند حدوث تسرُّب غاز؟

٣- أي من خطوات الحفاظ على السلامة التي تم ذكرها كنت على دراية بها؟ وأي منها أدهشك أكثر؟



نتعلَّم من خلال التطبيق

• اقرأ الأمثلة الآتية عن المخاطر التي قد تحدث في المنزل وأكمل:

١- انفجار مواسير المياه



- تنفجر في بعض الأحيان مواسير المياه عند عدم غلق محبس المياه جيدًا.

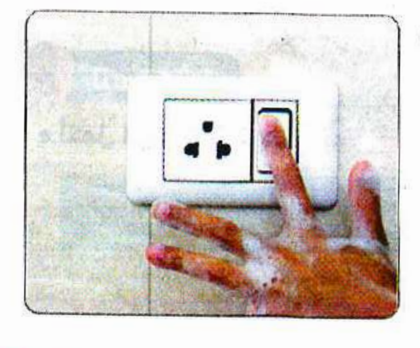
• خطوات الحفاظ على السلامة:

١- البحث عن مصدر التسريب وغلقه على الفور.

٢- التخلُّص من الماء الزائد.

٣- الاتصال بفنِّي السباكة لإصلاح المواسير التالفة.

٢- التعرُّض للصعقات الكهربائية



- قد يتعرَّض بعض الأشخاص للصعقات الكهربائية في حالة كانت أيديهم مبلَّلة عند توصيل جهاز بالكهرباء أو في حالة تلف الأسلاك الكهربائية.

• خطوات الحفاظ على السلامة:

١- فصل الشخص عن مصدر الكهرباء باستخدام مادة عازلة للكهرباء مثل الخشب.

٢- اتَّصل برقم الإسعاف (١٢٣) إذا كان الشخص في حالة خطيرة.

٣- تغطية توصيلة الكهرباء حتَّى لا تتسبَّب في ضرر أكبر.

٣- حريق بسبب الكهرباء

في بعض الأحيان تندلع الحرائق بسبب توصيل عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد.

• خطوات الحفاظ على السلامة:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع العاشر

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ليس من الضروري معرفة أرقام الطوارئ المختلفة استعدادًا لحالات الطوارئ. ( )

٢- قد يحدث حريق عند توصيل عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد. ( )

٣- عند التعرُّض لتسرُّب الغاز يجب البقاء في المنزل حتَّى يتم إصلاح العطل. ( )

٤- عند انقطاع الكهرباء يجب ألَّا نفتح الثلاجة للمحافظة على برودة الأطعمة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتم إخماد الحريق الناتج عن الزيت باستخدام ....

أ ماء نقي　ب بيكربونات الصوديوم　ج ماء غير نقي　د بنزين

٢- عند حدوث تسرُّب للغاز في المنزل، علينا الاتِّصال برقم ....

أ طوارئ الغاز الطبيعي　ب طوارئ الحريق　ج الإسعاف　د طوارئ الكهرباء

٣- للحفاظ على السلامة أثناء اندلاع حريق داخل المنزل علينا التأكُّد من توفُّر ....

أ زيت　ب أجهزة كهربائية　ج طفَّاية حريق　د ملاعق

٤- إذا شممت رائحة غاز بالمنزل يجب عليك ....

أ مغادرة المنزل　ب توصيل الكهرباء　ج فتح المياه　د فتح الغاز

٥- عند حدوث حريق في أحد المباني يجب الاتصال بطوارئ ....

أ الغاز　ب المرور　ج المطافئ　د النجدة

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(التسريب - بيكربونات الصوديوم - طوارئ الكهرباء - الغاز - الصعقات الكهربائية)

١- ملامسة سلك مكشوف ويدك مبللة يعرِّضك لـ................................ .

٢- انفجرت إحدى مواسير المياه في البيت عليك غلق مصدر .... على الفور.

٣- عند اندلاع الحريق أثناء الطهي يجب استخدام .... لإخماد الحريق.

٤- يجب عليك عدم إضاءة المصابيح الكهربائية عند تسرُّب ....

④ فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- بأي خدمة تتصل إذا رأيت حريقًا في شقة جارك.

....

٢- لماذا يجب تجنُّب تشغيل أي مصباح كهربائي في حالة تسرُّب الغاز الطبيعي؟

....



الموضوع الحادي عشر

السلامة في استخدام الطلاء

أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح ويُطبِّق احتياطات السلامة المهنية عند استخدام الطلاء في المنزل.
- يُحدِّد الأدوات التي يحتاج إليها شخص ما لتنفيذ مشروع طلاء المنزل.
- يقترح مشروع طلاء في المدرسة موضِّحًا كيفية وضع مخطَّط، والعمل مع الآخرين وتنفيذ الطلاء بسلامة.

لنتفاعَل معًا

- **فكِّر في غرفة في منزلك، قد تحتاج إلى طبقة جديدة من الطلاء. ما اللَّون الذي قد تختاره لطلائها ولماذا؟ ما الموادّ التي قد تحتاج إليها؟**



لنتعلَّم

الطريقة «خطوة خطوة»

- **يتَّبع النقَّاشون المحترفون وأي شخص يريد القيام بمشروع طلاء أسلوب «خطـوة خطـوة» أثناء العمل، ويتضمَّن هذا الأسلوب:**

- وَضْع مُخطَّطٍ لفهم وتحديد كيف نريد أن يبدو الطلاء لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يُحْدِث فرقًا كبيرًا.
- التفكير في المُعدَّات التي نحتاجها واحتياطات السلامة الواجب اتِّخاذها.

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان

الخطوة	التفاصيل
حدِّد الأدوات والموادَّ التي تحتاج إليها	- إحضـار كلّ الأدوات والموادّ التـي تحتاج إليها مثل: السُّـلَّم، وطلاء للجدران الداخلية، وفُـرَش طلاء بأحجام مختلفـة وبكرة دهان.
حافِظ على السلامة في استخدام السُّلَّم	- التأكُّد من أنّ السُّلَّم في حالة جيِّدة، وأنَّ كلَّ درجاته ودعاماته مثبَّتة جيِّدًا. - وضع ساقَي السُّلَّم على سطح مستوٍ لمنع سقوطه.
احمِ نفسك	- ترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية أثناء طلاء الجدران الداخلية. - حماية العين والأنف واليدين خلال الطلاء بارتداء قفَّازات العمل المطَّاطية وقناع الغبار ونظَّارات الأمان.
خطر اندلاع حريق	- يجب تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجافٍّ وبعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة. - التأكُّد من غلق أوعية الطلاء بإحكام.

لنستكشِف

- ضع علامة (✔) أمام الاحتياطات الواجب اتخاذها لتجهيز الغرفة قبل البدء بأعمال الطلاء:

١- تغطية توصيلات الكهرباء حتَّى لا يتسرَّب إليها الطلاء. ( )

٢- إخلاء الغرفة من أي أثاث حتَّى لا يتلوَّث. ( )

٣- غلق جميع نوافذ الغرفة. ( )

- اكتب خطوة أخرى يجب القيام بها قبل البدء بأعمال الطلاء: ....

لنراجِع

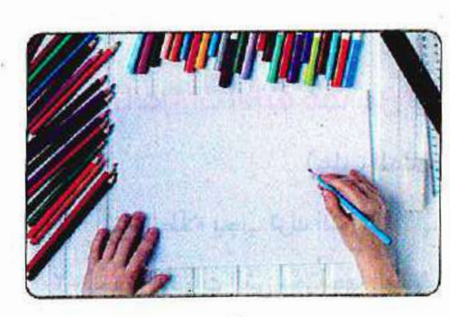
١- اذكر بعض الأماكن في منزلك التي تستطيع تخزين موادّ الطلاء فيها بشكل آمن وسليم.

٢- هل من المهمّ الاهتمام بالتفاصيل أثناء القيام بأعمال طلاء في المنزل؟ ولماذا؟

٣- عندما تقوم بأعمال طلاء في المنزل، ما المهامّ التي تحتاج خلالها إلى مساعدة شخص بالغ؟ وأيّ مهامّ يمكن أن تكون من مسئولية أحد الأطفال؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

- خطوات تصميم لوحة جدارية عن المحافظة على السلامة في المدرسة:



١- خطِّط للوحة الجدارية:

ما الذي ستوضِّحه هذه اللَّوحة؟ وأين سيتمُّ تنفيذها؟

٢- صمِّم فكرتك:

رسم وتلوين مخطَّط بسيط للوحة الجدارية واختيار ألوان الطلاء المطلوبة.

٣- اختر الأدوات والمواد التي ستحتاج إليها:

اكتب قائمة بالأدوات التي تريدها للقيام بعملية الطلاء ثم قم بشرائها.

- اقرأ ثمّ أجب:

١- اكتب خطوات الحفاظ على السلامة أثناء رسم لوحة جدارية.

....

٢- ما الاحتياطات التي يجب أخذها في الاعتبار لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء؟

....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الحادي عشر

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند القيام بمشروع طلاء يجب التأكُّد من غلق أوعية الطلاء بإحكام. ( )

٢- الخطوة الأولى في عملية الطلاء هي وضع مخطَّط لفهم وتحديد شكل الطلاء المطلوب. ( )

٣- يُفضَّل تخزين الطلاء في الأماكن الحارّة للحفاظ عليه. ( )

٤- يجب ارتداء قُفَّازات اليد لحماية اليدين عند القيام بعملية الطلاء. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إحدى الأدوات التي نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ بكرة دهان ب مقص ج رباط طبِّي د كِريم دهان

٢- لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب ....

أ تخزين الطلاء في أماكن حارَّة ب تخزين الطلاء في أماكن باردة

ج ارتداء القُفَّازات د ترك النوافذ مغلقة

٣- يجب حماية اليدين عند القيام بعملية الطلاء عن طريق ارتداء ....

أ نظَّارات الأمان ب ملابس جديدة ج قُفَّازات مطاطية د أحذية جلدية

٤- يُعتبَر .... أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند القيام بعملية الطلاء.

أ توصيل الكهرباء ب فتح الغاز ج غلق النوافذ د ارتداء نظَّارات الأمان

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(علب الطلاء - الطعام - خطوة خطوة - ألوان - مفتوحة)

١- أثناء الطلاء يجب ترك النوافذ ....

٢- إحدى الأدوات التي يحتاجها النقاشون أثناء الطلاء هي ....

٣- الطريقة التى يستخدمها النقاشون للحصول على أفضل نتائج هي ....

٤- لا بُدَّ من اختيار .... الطلاء قبل البدء بطلاء الغرفة.

④ فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- لماذا يتم ارتداء القُفَّازات المطَّاطيَّة ونظَّارات الأمان عند القيام بعملية الطلاء؟

....

٢- ما الشروط الواجب توافرها عند تخزين الطلاء؟

....

شخصيات مصريَّة مؤثِّرة

السير مجدي يعقوب

لنتفاعلْ معًا

- ما المهارات والاهتمامات التي تعتقد أنّ على العاملين في المجال الطبِّي امتلاكها؟



- السير مجدي حبيب يعقوب أستاذ في طبِّ القلب يحظى بالشهرة والتقدير على المستوى العالمي.

نشأته:

- وُلِدَ في محافظة الشرقية في مصر.
- كان والده جرّاحًا يعمل في مجال الصحَّة العامَّة.
- حصل على منحة دراسيَّة لدراسة الطبّ في جامعة القاهرة في الخامسة عشر من عمره!
- سكن وعمل في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك المملكة المتّحدة، والولايات المتحدة الأمريكية، ونيجيريا، وإثيوبيا، وجامايكا، بالإضافة إلى مصر.

أهم إنجازاته:

- أسّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم، تمَّ في إطاره إجراء أكثر من ٢٥٠٠ عملية جراحية.
- شارك عام ١٩٧٤م في إجراء أوَّل جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا وذلك أثناء عمله كأستاذ في جامعة نيجيريا.
- مؤسّس ورئيس جمعية «سلسلة الأمل» الخيرية التي تهتمُّ بعلاج الأطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان التي دمَّرتها الحروب والبلدان النامية.
- أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب MYF » مع زملائه عام ٢٠٠٨م، تدير المؤسسة مشروعًا طموحًا في مركز أسوان للقلب يهدف إلى تعزيز عافية المصريين. المشروع مُموَّل بالكامل من خلال التبرُّعات، كما يقدّم خدمات طبِّية حديثة ومجّانية لأفراد المجتمع المصري.

- تعمل «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» حاليًا على بناء «مركز مجدي يعقوب العالمي» في القاهرة والذي سيقوم بـ:

١- تقديم علاج مجاني عالي الجودة للأطفال والشباب والبالغين الذين يعانون من أمراض القلب.

٢- تدريب مكثف للأطباء، والممرّضات، والعلماء المصريين.

٣- أبحاث رائدة في مجال أمراض القلب.

الموضوع الثالث عشر

المستكشف النشط

أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يتحدَّث عن كيف يمكن للناس أن يكونوا أكثر نشاطًا.
- يفهم كيف أنّ الطعام يوفّر الطاقة لأجسامنا.
- يشرح أهمِّيَّة أن نكون أقوياء جسديًّا وعقليًّا.



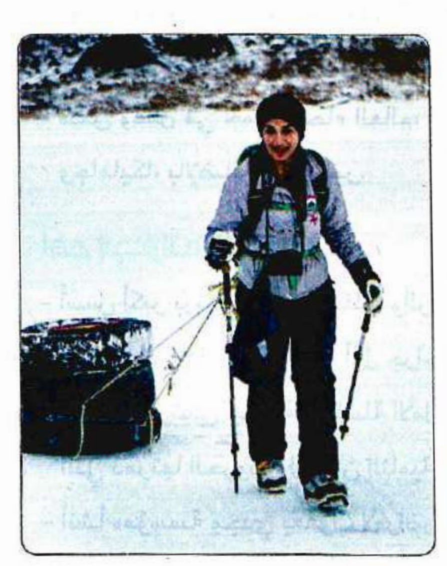
لنتفاعَلْ معًا

- **ما نوع النشاط البدني الذي تحبُّ ممارسته؟ كم مرَّة تقريبًا تشارك في مثل هذا النشاط؟ إذا كان بوسعك ممارسة أيّ رياضة أو نشاط بدني، فماذا تختار؟**



لنتعلَّمْ

- **وصفية نزرين:**



- متسلِّقة جبال، ناشطة ومستكشفة لدى ناشيونال جيوجرافيك.
- أوّل شخص بنغلاديشي يتسلّق القمم السبع، أي أعلى قمم جبال في القارّات السبع.
- تعتني السيّدة نزرين بعقلها وجسمها معًا لتواصل النجاح في حياتها كمُغامِرة.
- تتّبع السيّدة نزرين نظامًا غذائيًّا نباتيًّا صحّيًّا، يتضمَّن الأطعمة التي تزوّدها بالبروتينات، مثل: العدس، والمكسَّرات، والفاصوليا لبناء عضلات قويّة.
- تتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الكربوهيدرات، مثل: الأُرز، والحبوب الكاملة وبعض الفاكهة والخضراوات لتحافظ على طاقتها وقدرتها على التحمّل خلال الرحلات الطويلة.
- تمارس التأمُّل واليقظة الذهنية بانتظام لتصفية عقلها لتكون قادرة على اتّخاذ القرارات الصائبة بسرعة.
- تسلُّق الجبال قد يكون نشاطًا خطيرًا، فيجب أن تعمل على تنظيم رحلاتها، والتخطيط والتحضير لها. يتضمّن ذلك التحقّق من كلّ معدّاتها ورسم المسار الّذي ستسلكه وتحضير فريقها وتدريبه.

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوعين الثاني عشر والثالث عشر

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- أسَّس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم. ( )

٢- تتناول وصفية نزرين أطعمة تحتوي على مستويات عالية من الدهون. ( )

٣- أسَّس مجدي يعقوب أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالَم. ( )

٤- حصل مجدي يعقوب على منحة دراسيَّة لدراسة الطبّ في جامعة عين شمس. ( )

٥- وصفية نزرين هي ناشطة استطاعت تسلُّق القمم السَّبع. ( )

٦- تعتني السيِّدة نزرين بعقلها وجسمها معًا. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- السير مجدي يعقوب هو ....

أ جرَّاح قلب　ب مهندس معماري　ج مُدرِّس علوم　د محاسب بنكي

٢- وصفية نزرين هي ....

أ طبيبة أطفال　ب مهندسة ديكور　ج متسلِّقة جبال　د مُدرِّسة رياضيات

٣- تحافظ وصفية نزرين على طاقتها بتناول أطعمة تحتوي على مستويات عالية من ....

أ الدهون　ب البروتينات　ج الكربوهيدرات　د الأملاح

٤- شارك .... في إجراء أوَّل جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

أ أحمد زويل　ب وصفية نزرين　ج طه حسين　د مجدي يعقوب

٥- تُعتبَر .... أول شخص بنغلاديشي يتسلَّق القمم السَّبع.

أ صفية زغلول　ب وصفية نزرين　ج سميحة أيوب　د شجرة الدر

③ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(تتسلَّق الجبال - نباتيًّا - القلب - صيد الأسماك)

١- أسَّس د. مجدي يعقوب أكبر برنامج لزراعة .... في العالم.

٢- وصفية نزرين أول بنغلاديشية ....

٣- تتَّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًّا ....

أسئلة الكتاب المدرسي على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اقرأ وأجِب:

١- ما أنواع العناصر الغذائيَّة التي يحتاج إليها الرياضيّ؟

٢- ماذا يحدث إذا ما تُرِكت بعض الأطعمة خارج الثلّاجة لفترة طويلة من الوقت؟ ولماذا؟

٣- إذا نصحك الطبيب بتناول عناصر غذائية تقيك من الأمراض، فأيّها تفضِّل: الشراب الطبيعي أم الصناعي؟ التحلية من خلال تناوُل الفواكه أم الحلويات؟ الخبز الأسمر متعدّد الحبوب أم الخبز الأبيض؟

٤- ما الخطوات التي يجب أن تتّخذها للحفاظ على سلامتك وتجنُّب إصابتك بأذى في المطبخ؟

٥- ما العناصر التي يجب أن تتوافر في حقيبة الإسعافات الأوَّلية؟

٦- اذكُر ثلاثة أمور يتعيّن عليك القيام بها عند طلاء غرفة ما.

٢ اكتُب:

ما الأشياء الخمسة التي يمكنك القيام بها مع أُسرتك في المنزل لتعيشوا حياة صحّية وسليمة؟ وكيف يمكنها المحافظة على سلامتكم وصحّتكم؟

٣ فكّر وأجِب:

١- تناول جمال - بعد المدرسة - وجبة سريعة من برجر وشراب فاكهة صناعي، ثمَّ جلس على الأريكة يشاهد أفلامًا. ما الخيارات غير الصحّية التي قام بها جمال؟ برِّر إجابتك.

٢- إلى أين يجب أن تأخذ معك حقيبة الإسعافات الأوَّلية؟ ولماذا؟

٤ راجِع وأجِب:

١- فكِّر في وجبة ترغب في إعدادها. ما المكوّنات والمعدّات التي تحتاج إليها؟ ما الذي يمكنك القيام به للتأكّد من أنّ طبقك متوازن غذائيًّا ومظهره شهي وطعمه لذيذ وآمن للأكل؟

٢- اذكُر بعض المشروعات التي يمكنك القيام بها في المنزل مع أُسرتك للمساعدة على منع وقوع الحوادث والاستعداد لحالات الطوارئ في محيط المنزل؟

٥ كيف نستطيع أن نعيش حياة صحِّية وسليمة؟



تدريبات سلاح التلميذ المتنوِّعة على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

أولا ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - ممارسة الرياضة ضرورية للحفاظ على صحَّتنا. ( )

٢ - تتضمَّن الوجبة الغذائيَّة المتوازنة مجموعة متنوِّعة من الطعام بكمِّيات معيَّنة. ( )

٣ - تساعد الدهون الجسم على امتصاص الفيتامينات. ( )

٤ - اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. ( )

٥ - تناوُل الأطفال وجبات غذائية متوازنة يساعدهم على النمو. ( )

٦ - الأطعمة الصحِّية هي التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون. ( )

٧ - الوجبات السريعة تحتوي على كمِّيات كبيرة من الدهون والأملاح. ( )

٨ - الذُّرة المشوية غنيَّة بالألياف والفيتامينات والمعادن. ( )

٩ - يجب وضع الأطعمة في مكان دافئ لحمايته من التعفُّن. ( )

١٠- السبب الرئيسي لفساد الأطعمة هو البكتيريا والعفن والفطريات. ( )

١١- يجب تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة للقضاء على البكتيريا. ( )

١٢- الشراب الطبيعي والصناعي مفيدان للجسم ولا يوجد ضرر منهما. ( )

١٣- إحدى قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. ( )

١٤- يجب تجنُّب استخدام الأدوات البلاستيكية عند الطبخ لأنها تذوب في الأواني الساخنة. ( )

١٥- قلي الطعام بالزيت يجعل الطعام دهنيًا وصحِّيًا. ( )

١٦- يجب سلق الخضراوات أو شويها لبضع دقائق للحفاظ على عناصرها الغذائيَّة. ( )

١٧- يتم عمل إسعافات أوَّلية لأي مصاب بكسور خطيرة في الرأس. ( )

١٨- وجود حقيبة الإسعافات الأوَّلية في المنزل ضروري لاستخدامها عند حدوث أي إصابة. ( )

١٩- عند تسرُّب الغاز يجب ألَّا تضيء مصابيح الكهرباء لتجنُّب حدوث حريق. ( )

٢٠- عند انفجار مواسير المياه يجب الاتصال بفني الكهرباء. ( )

٢١- لا بُدَّ من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. ( )

٢٢- يتم وضع السُّلَّم على مستوى مائل عند الطلاء لمنع سقوط الشخص. ( )

٢٣- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الأطفال من أمراض القلب مجانًا. ( )

٢٤- تتَّبع وصفية نزرين نظامًا غذائيًا نباتيًا متوازنًا لكي تستطيع الصعود إلى قمم الجبال بنجاح. ( )

ثانيًا اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١ - ليصبح يومك صحِّيًّا يجب تناوُل ٨ أكواب من ....

أ الشراب الطبيعي ب الشاي ج الماء د الشراب الصناعي

٢- يحتاج الجسم للفيتامينات لمساعدته على ....

أ مقاومة الأمراض ب ضبط الضغط ج بناء الأنسجة د حماية الأسنان

٣ - لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمِّيات كبيرة من ....

أ الدهون ب الفيتامينات ج السكَّريَّات د الزيوت

٤ - الوجبات السريعة من الأطعمة غير الصحِّية لاحتوائها على كمِّيات كبيرة من ....

أ الخضراوات ب الفيتامينات ج الحبوب الكاملة د الأملاح

٥ - أحد أسباب فساد الأطعمة هو ....

أ الماء ب البكتيريا ج الهواء د السكَّريَّات

٦ - إحدى مميزات الشراب الطبيعي أنه غني بـ ....

أ الأملاح ب الدهون ج السكَّريَّات د الفيتامينات

٧ - الأواني المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند التعرض للحرارة.

أ البلاستيك ب السيليكون ج الألومنيوم د الاستانلس

٨ - لا يجب قلي الطعام بالزيت حتَّى لا يصبح ....

أ دهنيًّا ب بروتينيًّا ج ملوثًا د صحيًّا

٩ - يتم استخدام .... في تطهير الجروح.

أ شريط لاصق ب كِريم اللدغات ج الضمادات اللاصقة د الكِريم المطهِّر

١٠- عند حدوث تسرُّب للغاز في البيت يجب الاتصال بطوارئ ....

أ الكهرباء ب الماء ج الغاز د الإسعاف

١١- إحدى الأدوات المستخدمة في عملية الطلاء ....

أ فرش الطلاء ب الرباط الطبِّي ج الترمومتر الطبِّي د الإبرة والخيط

١٢- نجحت .... في تسلُّق قمم الجبال السبع واستخدمت نظامًا غذائيًّا نباتيًّا.

أ وصفية نزرين ب منى رشوان ج شجر الدر د رانيا علوان

١٣- أنشأ .... مؤسسة لعلاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان.

أ أحمد زويل ب أحمد شوقي ج طه حسين د مجدي يعقوب

ثالثًا أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١ - يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكر كلوجوز.

٢ - الطعام الذي يحتوي على كمِّية كبيرة من الخضراوات يُعدُّ طعامًا ....

٣ - أحد أسباب فساد الطعام هو التخزين ....

٤ - الشراب الذي يحتوي على الفاكهة هو الشراب ....

٥ - الوجبة التي تحتوي على مجموعة متنوِّعة من الأطعمة هي وجبة غذائية ....

٦ - نجحت الناشطة وصفية نزرين في ....

٧ - عند إطفاء الحريق الناتج عن الزيت نتجنَّب استخدام ....

٨ - أواني قد تكون سامَّة عند خدش الطلاء الموجود عليها هي الأواني ....

٩ - لتطهير الحروق والجروح والخدوش يجب استخدام ....

١٠- عند القيام بطلاء الغرفة يجب ترك النوافذ ....

١١- يحتوي الترمس على نسبة عالية من ....

١٢- تناوُل القليل من الدهون يجعل يومنا ....

رابعًا أجب عن الأسئلة الآتية:

١ - يوجد العديد من الإرشادات التي يجب اتباعها لجعل يومك صحِّيًّا، وضح اثنين منها.

٢ - وضح أهمية الدهون؟

٣ - لماذا يُعتبَر المحشي من الوجبات الغذائيَّة الصحِّية؟

٤ - لماذا يُعتبَر القلي طريقة غير صحِّية لطهي الطعام؟

٥ - رأيت حريقًا في شقَّة جارك ناتجًا عن تسرُّب غاز، بأي خدمة طوارئ تتصل؟

٦ - ما أهمية تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة؟

٧ - كيف تعتني السيدة نزرين بصحتها لتستطيع تسلُّق الجبال؟

٨ - يُفضَّل استخدام الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ لعدة أسباب. حدِّد اثنين منها.

٩ - للحماية من خطر اندلاع الحريق عند الطلاء يجب القيام بأشياء معيَّنة حدِّدها.

١٠- الكربوهيدرات من العناصر الغذائيَّة. اذكر أهمِّيتها.

١١- ما الظروف البيئية التي تساعد البكتيريا على النمو فوق الأطعمة.

١٢- اذكر سبب تفضيل شراء الملاعق المصنوعة من السيليكون للطبخ.



اختبارات سلاح التلميذ على المحور الثالث

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١ ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب شُرْب ٣ أكواب من الماء على الأقل لطرد السموم من الجسم. ( )

٢- يحوِّل الجهاز الهضمي الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز لتزويد الجسم بالطاقة. ( )

٣- أثناء طلاء الجدران الداخلية للمنزل يجب ترك النوافذ مفتوحة للتهوية. ( )

٤- أحد إنجازات وصفية نزرين علاج الأطفال من أمراض القلب بالمجان. ( )

٥- الأواني ذات الطلاء غير اللاصق تسخن بسرعة ويلتصق بها الطعام. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- عند تطهير الجروح والحروق يتم استخدام ....

أ الكمَّادات الباردة　ب الضمادات اللاصقة　ج الكِريم المطهِّر　د الرباط الطبِّي

٢- يجب التأكد من وضع ساقي السُّلَّم أثناء الطلاء على سطح ....

أ مستوٍ　ب متعرِّج　ج مائل　د منحنٍ

٣- تتميَّز الأواني المصنوعة من الاستانلس بأنها ....

أ تسخن بسرعة　ب خفيفة الوزن　ج مطلية بالألوان　د ثقيلة الوزن

٤- تحتوي الأطعمة غير الصحِّية على الكثير من ....

أ الفيتامينات　ب البروتينات　ج الدهون　د الكالسيوم

٥- الشراب الصناعي يصبح داكنًا بسبب .... غير النظيف.

أ الوعاء　ب الماء　ج الفاكهة　د السكَّر

٣ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- أسَّس الدكتور مجدي يعقوب أكبر برنامج لزراعة الرئة و.................... .

٢- نحافظ على صحَّتنا عن طريق تناوُل الطعام المسلوق والمشوي بدلاً من الطعام ....

٣- تحتوي الوجبات السريعة على فيتامينات وأملاح معدنية بنسبة ....

٤- أحد أسباب فساد الأطعمة هو العفن و.................... .

٤ أجب عمَّا يأتي:

- وضِّح الاحتياطات الواجب اتِّخاذها عند تخزين الطلاء.

....

الاختبار الثاني

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب تناوُل الأطعمة غير المقلية بالزيت بقدر الإمكان ليكون الطعام صحِّيًا. ( )

٢- تساعد الفيتامينات على ضبط مستوى السكَّر في الجسم. ( )

٣- لا يجب استخدام الماء عند إطفاء الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٤- حصل مجدي يعقوب على منحة لدراسة الطب وهو في الخامسة عشر. ( )

٥- عند القيام بطلاء الغرفة يجب ارتداء قُفَّازات مطاطية لحماية العين. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

أ الحبوب الكاملة ب السكَّريَّات ج الألياف د الفيتامينات

٢- تتميَّز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ لونها واحد ب ثمنها غالي ج تمتص الروائح د ثمنها رخيص

٣- تُستخدم .... للف الالتواءات وتثبيتها.

أ الضمادات اللاصقة ب الرباط الطبِّي ج الكمَّادات الباردة د الشاش المعقَّم

٤- تتَّبع السيدة نزرين نظامًا غذائيًا ....

أ نباتيًا ب غير صحِّي ج كيميائيًا د مليئًا بالدهون

٥- للحفاظ على الطعام من الفساد يجب وضعه في ....

أ الفرن ب الثلاجة ج الأرفف د الأكياس

③ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- الدليل الذي يوضح الكمِّيات الغذائيَّة المطلوب تناولها من الطعام كل يوم يُسمَّى بـ ....

٢- المساعدات المبدئية التي تُقدَّم للإنسان المصاب هي ....

٣- يساعد النظام الغذائي المتوازن أجسام الأطفال على ....

٤- يُفضَّل تناوُل الشراب .... عن الشراب الصناعي.

④ أجب عمَّا يأتي:

- إذا كان لديك نوعان من الشراب أحدهما شراب طبيعي والآخر شراب صناعي. أيهما تفضَّل ولماذا؟

....

الاختبار الثالث

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تشمل الكربوهيدرات النشويات والسكّريّات. ( )

٢- يجب تناوُل الأطعمة المشوية عن الأطعمة المقلية. ( )

٣- لا يُفضَّل استخدام الملاعق الفولاذية لأنها مضرَّة بالبيئة. ( )

٤- يُستخدم الشريط اللاصق الجراحي لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٥- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة يؤدي لفسادها. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- يتم تخزين الطلاء في أماكن .... بعيدًا عن مصادر الحرارة.

أ باردة ورطبة — ب دافئة وجافة — ج باردة وجافة — د دافئة ورطبة

٢- تعمل مؤسسة مجدي يعقوب على بناء مركز مجدي يعقوب العالمي لعلاج أمراض ....

أ المعدة — ب السمنة — ج القولون — د القلب

٣- الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

أ الدهنية — ب الغذائية — ج الخفيفة — د الرئيسة

٤- يتميز الشراب الطبيعي بأنه يحتوي على ....

أ الفيتامينات — ب الدهون — ج الزيوت — د النشويات

٥- يجب غلق البوتاجاز قيد التشغيل عند ....

أ انقطاع الكهرباء — ب الطهي — ج تسرُّب المياه — د تسرُّب الغاز

٣ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- الوجبة الغذائيَّة المتوازنة يجب أن تشمل مجموعة متنوِّعة من .... بكمّيات معيَّنة.

٢- اللبن البقري .... الهضم عن اللبن الجاموسي.

٣- النظام الغذائي للأطفال يجب أن يحتوي على القليل من الأطعمة الغنيَّة بالدهون و.................. .

٤- الذُّرَة المشوية من الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الفيتامينات والمعادن و.................. .

٤ أجب عمّا يأتي:

- توجد بعض الإصابات لا يكون من الآمن استخدام الإسعافات الأوَّلية عند حدوثها. حدِّد إحداها.

....

المحور الرابع

الرؤية الفنِّية للعالم



- تصميم الحدائق وأنواع النباتات فيها.
- الأقمشة والملابس وطرق العناية بها.
- كيفية تصميم علامة تجارية.
- مبادئ التصميمات الجيدة.
- كيفية إنتاج حملة إعلانية فعَّالة لمنتج ما.
- شخصية المهندس حسن فتحي والرَّسامة نيروبا راو.




الموضوع الأوّل

تصميم الحدائق وأنواع النباتات

أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح أهمّية الحدائق.
- يصف عناصر حديقة ما.
- يختار أنواع النباتات المناسِبة لتنسيق الحدائق.



لنتفاعَلْ معًا

- **ما الأنشطة التي تستمتع بالقيام بها في الحديقة؟**



لنتعلَّمْ

- **مساحات خضراء لنا جميعًا.**

الحدائق


حديقة أنطونيادس

- مكان رائع به مساحات خضراء واسعة يستمتع بها أفراد المجتمع وتختلف الحدائق عن بعضها مثل حديقة أنطونيادس التي تُعتبَر أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية.

• أهمية الحدائق:

- تتيح المتنزّهات والحدائق مجالًا للمرح والتعلُّم، فهما أماكن للاستمتاع والتعلُّم وتأمُّل الطبيعة.
- مفيدة للبيئة لأن النباتات الموجودة بها تساعد على تقليل تلوُّث الهواء؛ حيث تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء وتطلق غاز الأكسجين.

• عناصر الحدائق تختلف عن بعضها بعضًا من حيث:

١- أنواع النباتات.

٢- وجود عناصر أخرى مثل: الأرصفة والممرَّات والبرجولات (التعريشات الخشبية) ومعدَّات ألعاب الصغار.

٣- وجود مساحات مائية مثل البرك.

٤- وجود أماكن الظل للاسترخاء، والمساحات المشمسة المفتوحة للعب والركض، والمقاعد للجلوس عليها للقراءة، والنافورة للجلوس بالقرب منها للاستماع بالصوت الهادئ.

• تصميم الحدائق:

١- يتم ذلك بناء على:

- **المساحة:** الحدائق الكبيرة التي تحتوي على مساحات مختلفة تتميَّز بالعديد من الأنشطة.
- **التنظيم:** بعض الحدائق تُصمَّم بشكل يحاكي البيئة الطبيعية، والبعض الآخر يتم المبالغة في تصميمها.

٢- ما يجب مراعاته عند تصميم الحدائق:

حجم نمو النباتات

- **نباتات حولية مزهرة:** تنمو لمدة عام فقط.
- **نباتات مُعمِّرة مزهرة:** تنمو لأكثر من عام.

ألوان الأوراق وأشكالها

- بعض أوراق النباتات ألوانها زاهية أو باهته.
- بعض أوراق النباتات طويلة أو مستديرة أو شائكة.

لنستكشِف

• **اكتب بعض العناصر الموجودة في هذه الحديقة:**

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

لنراجِع

١- اجمع من المجلات أو من موقع بنك المعرفة المصري صورًا للحدائق التي تحبها. ما العناصر التي تعجبك فيها؟ وما الأمور التي قد تغيرها فيها؟ ولماذا؟

٢- فكِّر بإنشاء حديقة في مدرستك. ما الذي ستفعله فيها أنت وزملاؤك في الفصل؟

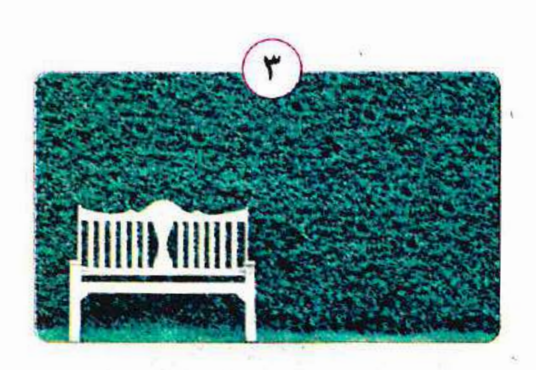
٣- ما الأمور الأخرى التي تحتاج إلى التفكير فيها عند التخطيط لحديقة ما؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

١- لاحظ صور الحدائق الآتية ثمَّ اكتبِ رقم كل حديقة أمام الجملة المناسبة لها كما بالمثال:

١


٢


٣


٤


أ تحب هبة تناوُل العصير والجلوس في الحديقة وقت الظهيرة لقراءة الكتب. (٣)

ب يُفضِّل عمر الجلوس مع أصدقائه في الظل للاسترخاء والتحاور معًا. (   )

ج سيف يحب اللعب في الحديقة مع أصدقائه. (   )

د تتجمَّع أسرة حسام في الحديقة للاستماع بالصوت الهادئ للنافورة. (   )

٢- اختر الحديقة التي تفضِّلها من صور الحدائق السابقة ثمَّ اذكر عناصرها.

أ رقم الحديقة التي تفضلها هي ....

ب عناصر الحديقة التي اخترتها هي:

....

....

٣- هل لديك عناصر أخرى تريد إضافتها إلى الحديقة التي اخترتها. (نعم أم لا) ولماذا؟

....

....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الأوَّل

(١) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تساعد الحدائق على زيادة نسبة تلوث الهواء. ( )

٢- النباتات المعمِّرة تنمو لمدة ستة أشهر. ( )

٣- عند تصميم الحدائق يجب مراعاة ألوان وأشكال النباتات بها. ( )

٤- يجب الاهتمام بشكل الحديقة فقط عند تصميمها. ( )

٥- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )

(٢) اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- النباتات الحولية تنمو لمدة ....

أ عام — ب ثلاثة أعوام — ج شهرين — د يومين

٢- تتيح .... مجالاً للمرح والتعلُّم وتأمُّل الطبيعة.

أ المكتبات — ب الحدائق — ج المستشفيات — د المدارس

٣- الحدائق .... للبيئة.

أ مشتِّتة — ب مضرة — ج ملوِّثة — د مفيدة

٤- النباتات الموجودة بالحدائق تمتص غاز .... من الهواء وتطلق غاز الأكسجين.

أ النيتروجين — ب الأكسجين — ج ثاني أكسيد الكربون — د بخار الماء

٥- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

أ المباني — ب النباتات — ج الكُتُب — د السيارات

(٣) أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(البيئات الطبيعية - البرجولات - الاسترخاء - النباتات - الحدائق)

١- عند تصميم الحدائق يجب مراعاة أحجام وأنواع ....

٢- تُصمَّم أشكال بعض الحدائق لتحاكي ....

٣- أحد الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمُّل الطبيعة هي ....

٤- يُفَضِّل بعض الأشخاص الجلوس في الظل من أجل ....

(٤) فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- ما الفرق بين النباتات الحولية والمُعمِّرة من حيث مدة النمو؟

....

٢- اكتب أهمية واحدة للحدائق.

....



الموضوع الثاني
العناية بالأقمشة والملابس



أهداف الموضوع **في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:**

- يصف أنواعًا مختلفة من الأقمشة.
- يشرح كيفية العناية بالملابس.
- يحدِّد مصادر الأقمشة المختلفة.

لنتفاعَلْ معًا

- **ما قطعة الثياب المفضَّلة لديك؟ ولماذا تحبّها؟**



لنتعلَّمْ

اهتمّ بملابسك وبكوكب الأرض

- العناية بالملابس تُوفِّر المال؛ لأنَّها تساعد في الحفاظ على الملابس بحالة جيّدة لفترة أطول.
- الاهتمام بالملابس مفيد للبيئة لأنّ شراء كمِّية أقلَّ من الثياب يعني استخدام عدد أقلَّ من الموارد.



كيفية العناية بالملابس

- **غسل الملابس:**

١- يجب مراعاة الآتي عند غسل الملابس:

- فرز الملابس بحسب **لونها** (الملابس البيضاء، وذات الألوان الفاتحة، والمتشابهة في درجة اللون، والملابس الداكنة) **ونوع قماشها** (الثقيلة أو الخفيفة) **ومدى اتِّساخها**.

٢- تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس:

- يجب التحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها.



يُغسل باليد فقط.

لا يُكوى.

يُغسل في الغسَّالة بمياه باردة.

يُكوى على درجة حرارة منخفضة.

٣- معالجة البُقع:

- يجب معالجة البُقع على الفور قبل غسيل الملابس.

٤- المحافظة على الملابس لمدَّة أطول ومراعاة البيئة:

- استخدام المياه الباردة لغسل الملابس لأنّ استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقلّ.
- تجنُّب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلِكة للطاقة واستخدام حبل الغسيل أو رفّ تجفيف الملابس بدلًا منها.



- **كيّ الملابس:**

- الملابس المكوية تكون أكثر أناقة، ولكن يجب توخّي الحذر وطلب مساعدة شخص بالغ عند كيّ الملابس.



- **تخزين الملابس:**

- أخيرًا قُم بتخزين الملابس بعناية. من خلال تعليق قطع الثياب أو طيِّها وتخزينها بشكل مرتّب.

لنستكشِف

- **اختر أحد الملابس الآتية واذكر كيفية غسلها وتجفيفها والعناية بها؟**

○ ○ ○ ○

طريقة الغسيل : ....

طريقة التجفيف : ....

لنراجِع

١- كيف تُعبِّر الملابس التي ترتديها عن شخصيتك؟

٢- لمَ من المهم جدًّا أن نعتني جيدًا بملابسنا؟

٣- كيف يمكن أن تؤثر الطريقة التي تعتني بها بملابسك على البيئة؟

نتعلّم من خلال التطبيق

• مصادر الحصول على الأقمشة:

١- النباتات (كالقطن والكتان). ٢- الأغنام ودودة القز. ٣- البترول.

- الأقمشة المصنوعة من مصادر طبيعية (نباتية وحيوانية) **هي أقمشة صديقة للبيئة**.
- الأقمشة المصنوعة من مواد مشتقة من البترول **هي أقمشة غير صديقة للبيئة**.
- يُفضَّل عند شراء ملابس جديدة اختيار الملابس المصنوعة من مصادر طبيعية.

• بعض أنواع الأقمشة ومميزاتها ومصدرها:

القماش	المميزات	المصدر
القطن	متين ويمكن غسله	نبات القطن
الصوف	دافئ ولا يتجعد بسهولة	الأغنام
البوليستر	لا يتجعد ويدوم لمدة طويلة	البترول
الحرير	ناعم، ليّن ومتين	دودة القز
الكتان	خفيف الوزن وجيِّد التهوية	نبات الكتان



نوع القماش: القطن

مصـــــدره: ....



نوع القماش: ....

مصـــــدره: ....



نوع القماش: ....

مصـــــدره: نبات الكتان



نوع القماش: الصوف

مصـــــدره: ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثاني

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكن غسل الملابس البيضاء مع الملابس الداكنة. ( )

٢- شراء كمّية أقل من الثياب يعني استهلاك موارد أكثر. ( )

٣- الملابس الصوفية ناعمة وخفيفة الوزن. ( )

٤- الملابس المصنوعة من الكتان جيِّدة التهوية. ( )

٥- الملابس المصنوعة من البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- القميص الناعم واللين مصنوع من ....

أ الصوف   ب البوليستر   ج الحرير   د القطن

٢- لاستهلاك طاقة أقل يُفضَّل غسل الملابس بالمياه ....

أ المغلية   ب الملوَّثة   ج الساخنة   د الباردة

٣- آلة تجفيف الملابس تستهلك .... من الطاقة.

أ الكثير   ب القليل   ج المتوسط   د المحدود

٤- الملابس الصديقة للبيئة هي الملابس المصنوعة من ....

أ مصادر صناعية   ب مصادر طبيعية   ج البترول   د المخلَّفات

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(كي – دودة القز – متينة – الصوف – الحرير)

١- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

٢- نوع من الأقمشة لا يتجعد بسهولة هو ....

٣- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو ....

٤- يجب طلب المساعدة من شخص بالغ عند .... الملابس.

٤ فكِّر ثُمَّ أجب عمّا يأتي:

١- ما التوقيت الصحيح لمعالجة بقع الملابس؟

....

٢- أيهما تفضل عند شراء ملابس جديدة اختيار الملابس المصنوعة من مصادر طبيعية، أم مصادر صناعية؟

....

الموضوع الثالث

تصميم علامة تجارية





أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح ما الذي يعنيه تصميم علامة تجارية.
- يناقش أهمّية العلامة التجارية.
- يشرح معنى شعارات بعض العلامات التجارية.



لنتفاعَلْ معًا

- **اذكر اسمًا وشعارًا لشركة أُعجبت بهما. لماذا تركا لديك هذا الانطباع؟**



لنتعلَّمْ

أساسيات تصميم علامة تجارية

العلامة التجارية

- تُعبِّر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة.
- **أهمِّيتها:** توضِّح لعملاء الشركة طبيعة وأهمِّية عملها.



ما يجب مراعاته عند تصميم العلامة التجارية

١- **الرؤية:** هي ما تهدف الشركة إلى تحقيقه.

٢- **القِيَم:** هي المبادئ الأساسية بالنسبة للشركة.

٣- **طريقة التعامل:** هي الأسباب التي تجعل العملاء يختارون التعامل تجاريًّا مع الشركة.

أهمّية الصور بالنسبة للعلامه التجارية

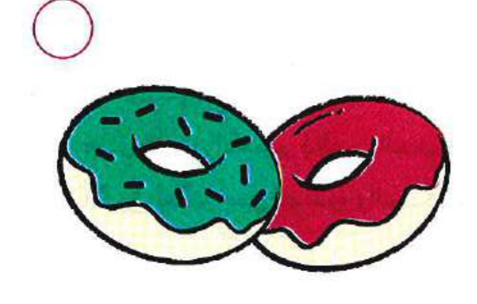
- تستخدم العلامات التجارية الناجحة كلًّا من الكلمات والرموز والصور والرسوم المناسِبة حتَّى يمكن التعبير عنها بشكل فعّال.



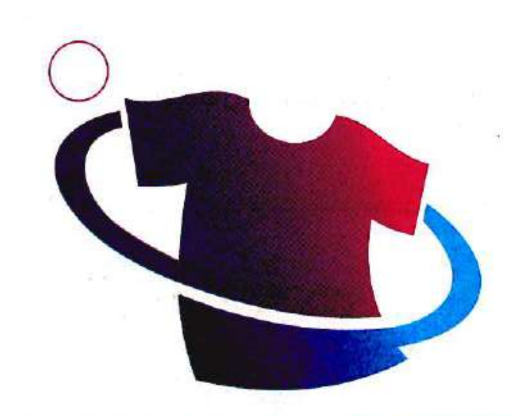
لنستكشِفْ

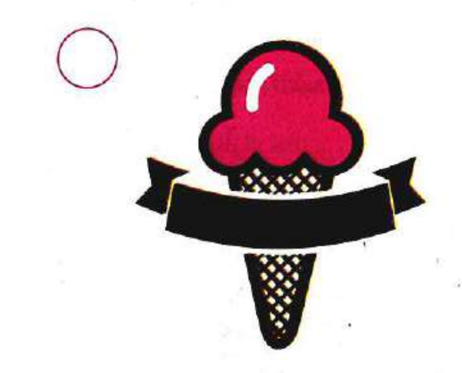
- اتفق زياد وأصدقاؤه على عمل مشروع تجاري، قُمْ بمساعدة زياد وأصدقائه على اختيار المشروع، وتحديد اسمه، ثم اختر الشعار المناسب لهذا المشروع.

- اسم المشروع: ....









لنراجِعْ

١- فكِّر بعلامة تجارية جيدًا وارسم شعارها. كيف يرتبط هذا الشعار بقصة العلامة التجارية؟

٢- في عدد من العبارات، اشرح هذه العلامة التجارية: اكتب اسم الشركة وهويَّتها كما توضِّحها علامتها التجارية.

٣- اعرض العلامة التجارية على زميل لك، واستمِع إليه وهو يتحدّث عن علامته التجارية. هل تتوافقان على أفكار بعضكما بعضًا عن العلامة التجارية؟ تشارَكا الأفكار البنَّاءة، ثمَّ يراجع ويصف كلٌّ منكما العلامة التجارية التي اختارها إذا لزم الأمر.



نتعلَّم من خلال التطبيق

- **شعار الشركة:**

- هو رمز يوضّح المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها.

- **أمور يجب التفكير بها عند النظر لأي شعار:**

١ السوق المستهدفة

- تعني الفئات الأساسية من المجتمع التي تحاول الشركة تسويق المنتجات لها.

٢ الألوان

- الألوان لها دلالات مختلفة عند المجتمع، مثل اللون الأحمر يُظهر الحماس واللون الأزرق يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

٣ التعرُّف على اسم الشركة

- الشعار لا يتضمَّن اسم الشركة في معظم الأوقات وذلك بسبب طول اسم الشركة.
- يكون من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .
- عند رؤية الشعار يجب التعرُّف فورًا على الشركة التي يمثلها.

- **اختارت منال مجموعة من الشعارات لمشروعها التجاري (محل للعب الأطفال)، ساعد منال على اختيار شعار مُميَّز واذكر سبب اختيارك له:**



سبب اختيار الشعار هو: ....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الثالث

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُعبِّر شعار الشركة عن هويتها. ( )

٢- الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمّة لإنشاء العلامة التجارية. ( )

٣- استخدام الصور والرسومات ليس ضروريًا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٤- الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة. ( )

٥- لا يوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة.

أ جملة ب مقال ج رمز د خط

٢- توضِّح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة.

أ العلامة التجارية ب الصور الملونة ج السوق المستهدفة د الألوان المركبة

٣- عند إنشاء علامة تجارية لشركة يجب مراعاة .... المهمة للشركة.

أ القِيَم ب الرموز ج الأشكال د الرسومات

٤- تُعبِّر العلامة التجارية عن .... الشركة.

أ لون ب شكل ج صورة د هوية

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(الصور – العلامة التجارية – المستهدفة – شعار الشركة – الألوان)

١- الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....

٢- الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تُعرف بالسوق ....

٣- يتم توضيح طبيعة عمل الشركة للعملاء عن طريق ....

٤- تستخدم العلامات التجارية .... المناسبة للتعبير عنها بشكل جيِّد.

٤ فكِّر ثُمَّ أجب عمّا يأتي:

١- ما المقصود بشعار الشركة؟

....

٢- وضح أهمية وجود علامة تجارية.

....

الموضوع الرابع

مبادئ التصميم الجيد





أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يشرح أهمِّية التصميم.
- يناقش أمثلة عن التصاميم التي اعتبرها ناجحة.
- يستخدم مبادئ التصميم لابتكار حافظة أقلام.



لنتفاعَلْ معًا

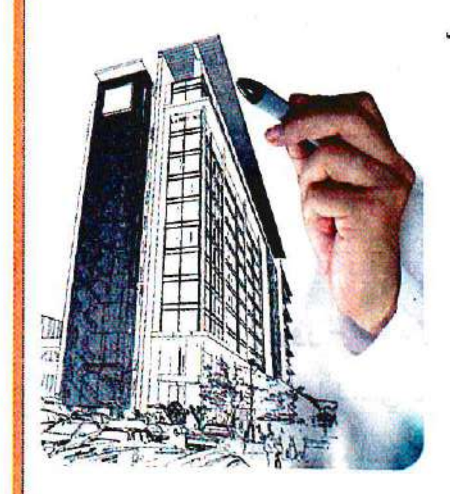
- **فكِّر بمبنًى جذَّاب أعجبك تصميمه. ما الَّذي يجعلك تشعر به؟ في رأيك ، لماذا يُشعرك هكذا؟**



لنتعلَّمْ

إبداعات التصميم

- يشكِّل التصميم موضوعًا شائعًا في هذه الأيام، فالتصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما.



أهمِّية التصميم

- يجعل استخدام الأشياء سهلاً.



مبادئ التصميم الجيد

- أن يكون سهل الاستخدام.
- أن يكون بسيطًا لتستطيع جميع الفئات استخدامه.
- أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب.
- على المصمم أن يفكِّر بنفس طريقة المستخدم.
- يجب أخذ مبادئ الاستدامة في الاعتبار عند تصميم أي منتج؛ أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه حتَّى لا يؤثر سلبًا في كوكب الأرض.

• مجموعة التركيز:

- مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق.
- عند ظهور مشكلة في الاستخدام فهذا يعني أنه يجب على المصممين العمل على تحسين التصميم.

لنستكشف

• لديك مجموعة من ألعاب أطفال صُمِّمَت بواسطة عدة شركات ولكن تم بيع اللعبتين الأولى والثالثة بكمِّيات كبيرة، وتم بيع اللعبتين الثانية والرابعة بكمِّيات قليلة في الأسواق.

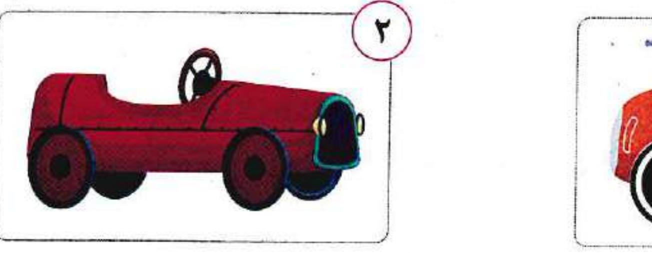
- رتِّب الألعاب من الأسهل إلى الأصعب في الاستخدام.

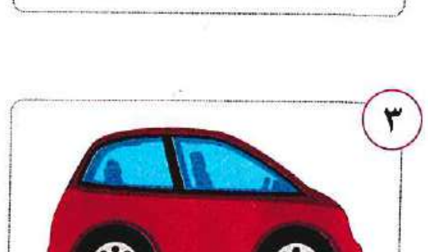
....

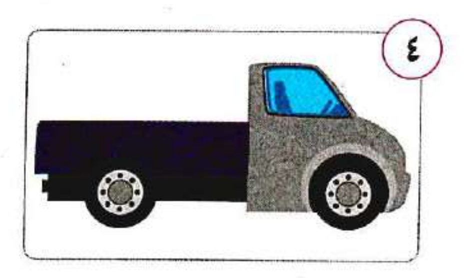
- برأيك هل التصميم الجيد للعبتين الأولى والثانية هو السبب في بيعها بكمِّيات كبيرة؟

....

....









لنراجع

١- لماذا يُعتبَر التصميم مهمًّا؟

٢- ما الذي قد يحدث إذا تم تصميم المنتج بشكل سيئ؟

٣- ما بعض الأمور التي يجب أن يأخذها المصمم في الاعتبار عند التخطيط للتصميم؟



نتعلَّم من خلال التطبيق

• **عناصر التصميم:**



١ لون التصميم
٢ شكل التصميم
٣ حجم التصميم
٤ تركيب التصميم

١- انظر إلى حافظة الأقلام التي تم تصميمها من القماش، ثمَّ اختر الإجابة الصحيحة:



١- الهدف من تصميم حافظة الأقلام هو حفظ ....

أ الخضراوات ب الأقلام ج الفاكهة د السمك

٢- برأيك مَن سيستخدم هذه الحافظة ....

أ بائع الفاكهة ب النجار ج التلميذ د الفلاح

٣- يتم فتح حافظة الأقلام عن طريق ....

أ السوستة ب الخيط ج البلاستيك د الأقلام

٤- تمت صناعة الحافظة من ....

أ الحديد ب البلاستيك ج القماش د الخشب

٢- صمِّم شعار العلامة التجارية لحافظة الأقلام التي تمَّ تصميمها :



مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الرابع

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )

٢- يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط. ( )

٣- لاستكمال عمل أي منتج لا بُدَّ من عمل تصميم له. ( )

٤- لا بُدَّ من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع. ( )

٥- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعبًا. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... الاستخدام.

أ سهل   ب معقد   ج صعب   د مركب

٢- توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تُسمَّى مجموعة ....

أ المُنفِّذين   ب التفكير   ج التركيز   د المخططين

٣- التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن .... حتى لا يؤثر سلبًا في كوكب الأرض.

أ إلقاؤه بعد استخدامه   ب إعادة تدويره

ج استخدامه مرة واحدة   د إهماله بعد الاستخدام

٤- أحد عناصر التصميم الجيد هو ....

أ الشكل   ب الطعم   ج الهوية   د السعر

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(التصميم – المستخدم – سهلًا – المنتج)

١- يجب على المصمم أن يفكر بنفس طريقة ....

٢- تكمن أهمية .... في استخدام الأشياء بطريقة سهلة.

٣- يزداد الطلب على المنتج كلما كان التصميم ....

٤ فكِّر ثُمَّ أجب عمَّا يأتي:

١- اكتب اثنين من مبادئ التصميم الجيد.

....

٢- ما المقصود بمجموعة التركيز؟

....



الموضوع الخامس

الإعلان عن منتجك



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرا على أن:

- يشرح ما الذي يعنيه الإعلان الفعّال.
- يقوم بإنتاج حملة إعلانية فعّالة لمنتج.
- يقدِّم ملاحظات بنّاءة بشأن الحملات الإعلانية التي يقوم بها زملاؤه في الفصل.

لنتفاعَلْ معًا



- **أخبِرنا عن إعلان لفت انتباهك مؤخَّرًا. هل تمَّ بثُّه على شاشة التليفزيون أو عَبْر الراديو أو تمَّ عرضه على لوحة إعلانية أو كإعلان عَبْر شبكة الإنترنت؟ في رأيك، لماذا كان مثيرًا للاهتمام؟**



لنتعلَّمْ

الحملات الإعلانية

الإعلانات

توفِّر المعلومات المهمَّة عن المنتجات والخدمات، وأنَّه من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوافرة لهم.

أهمّية الإعلان

- نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معيَّنة.
- إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم بالمنتج.
- مساعدة الناس على تذكّر المنتج أو العمل التجاري.

أسباب نجاح الإعلان

١- أن يجذب ويلفت انتباه الناس.

٢- أن يكون قابلًا للتصديق ومميَّزًا وفريدًا ولا يُنسى.

٣- أن يعكس بشكل مستمرٍّ ويوضح العلامة التجارية للشركة.



التسويق الشفهي

هو إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجربة هذا المنتج واقتنعوا به ويُعتبَر ذا مصداقية ولا يُنسى.

• أمور يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الإعلانية:

ابتكار شعار

- يجب أن يلخص ما ترمز إليه العلامة التجارية وأن يقتصر الشعار على بضع كلمات (ثلاث فقط). ثُمَّ يتم ربط الإعلان بهذا الشعار.

القدرة على التنافس

- يجب معرفة كل المستجدات عن المنافسين للشركة؛ لإعداد إعلانات بارزة وجذَّابة.

الصدق في الإعلان

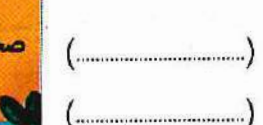
- يجب أن تكون المعلومات التي تعطيها الشركة في الإعلان صادقة وصحيحة؛ وذلك لأن العملاء سيكتشفون عدم صدق المعلومات، عند إعطاء معلومات غير صحيحة في الإعلان يُعتبَر ذلك من الأشياء غير القانونية.

لنستكشِفْ

- **انظر إلى الإعلان ثمَّ أجب بـ(نعم) أم (لا):**

١- هل تم استخدام عبارة جذَّابة لوصف المنتج؟ (..................)

٢- هل الشعار واضح؟ (..................)





لنراجِعْ

١- ما الذي يجعل الإعلان فعالًا؟

٢- كيف تتم عمليه التسويق الشفهي؟

نتعلَّم من خلال التطبيق

• انظر إلى الإعلان الآتي ثمَّ أكمل الجدول:

ما الخصائص التي يتميز بها؟	ما الفائدة منه؟
....	....
....	....

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوع الخامس

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس.

٢- لا يشترط لنجاح الإعلان توافر المعلومات المهمّة عن المنتجات فيه. ( )

٣- يجب أن يكون الشعار أكثر من (٥) كلمات. ( )

٤- المعلومات الخطأ في الإعلان لا يعاقب عليها القانون. ( )

٥- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١- الإعلان مهم لأنه .... المعلومات عن منتج معيَّن.

أ يحجب ب يمنع ج ينقل د يقلل

٢- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

أ الفنِّية ب القانونية ج الإنتاجية د الاستهلاكية

٣ - ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن ....

أ المعلِّمين ب المهندسين ج المنافسين د المؤلفين

٤- التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعو به.

أ الرقمي ب الشفهي ج الداخلي د الخارجي

٥- أحد الأمور الواجب اتِّباعها لنجاح الحملة الإعلانية هي ابتكار .... يقتصر على بعض الكلمات.

أ علامة ب منتج ج تصميم د شعار

٣ أكمل العبارات الآتية ممّا بين القوسين:

(التسويق الشفهي - منافسين - شعار - الإعلانات - صادقة - العلامة التجارية)

١- يتم توفير المعلومات المهمّة عن المنتجات والخدمات عن طريق ....

٢- إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجربته يُسمَّى ....

٣- يجب أن يقتصر .... الإعلان على (٣) كلمات.

٤- يجب إعطاء معلومات .... في الإعلان حتَّى لا يُعتبَر الإعلان غير قانوني.

٥- من الضروري معرفة كل جديد عن .... الشركة ليتم إعداد إعلانات جديدة.

٤ فكِّر ثُمَّ أجب عمّا يأتي:

١- وضِّح أحد الأمور التي يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الإعلانية.

....

٢- ما المقصود بالتسويق الشفهي؟

....

الموضوع السادس

شخصيات مصريَّة مؤثِّرة

حسن فتحي

لنتفاعَلْ معًا

- في رأيك، ما المهارات والاهتمامات التي يجب أن يتمتَّع بها المهندس المعماري؟



نشأتـــه:

- وُلِد في محافظة الإسكندرية.
- درَس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة.
- حاز على شهرة عالمية وكان يُشار إليه بلقب «مهندس الفقراء».
- رفض تأثيرات العمارة الغربية وتأثَّر بالأنماط المحليَّة والتقاليد الريفية البسيطة.

أهم إنجازاته:

- كان من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة.
- شجَّع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل مادة الطين.
- درَّب السكَّان المحلِّيين على صُنع مواد البناء، ساعدهم على تشييد مبانيهم ومساكنهم الخاصَّة.
- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعًا متضمِّنة عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية مثل: المدارس، والأسواق، ودور العبادة.
- شارك في تصميم قرية «القرنة الجديدة» في محافظة الأقصر لذا أصبح معترفًا به دوليًّا.

• تصميم قرية «القرنة الجديدة»:

(أ) تم تشييد القرية خلال الفترة بين ١٩٤٦م و١٩٥٢م، وكان الهدف توفير مساكن ملائمة من الناحية البيئية وتكون منخفضة التكلفة.

(ب) تم تصميم كل الغرف في مساكن القرية بحيث تتمتع بعزل جيِّد وتهوية جيدة، مع أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقَّبة.

(جـ) أُطلق على هذا الأسلوب في التصميم اسم العمارة «**الخضراء**» أو «**المستدامة**».

(د) تدهورت حالة المباني الأصلية في قرية «القرنة الجديدة» وأصبحت في حالة سيئة الآن لذلك شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري منذ عام ٢٠٠٩م.

- أُعجب المهندسون حول العالَم بأساليب المهندس حسن فتحي بسبب تشجيعه على استخدام المواد والخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة.

الموضوع السابع

المستكشف النشط



أهداف الموضوع

في نهاية هذا الموضوع يكون التلميذ قادرًا على أن:

- يتحدَّث عن كيف يمكن تمثيل النباتات والأشجار عبر الفنِّ.
- يفهم أهمِّية التثقيف بشأنِ الحفاظ على البيئة.
- يناقش نوع النبات أو الأزهار أو الأشجار المفضَّل له.

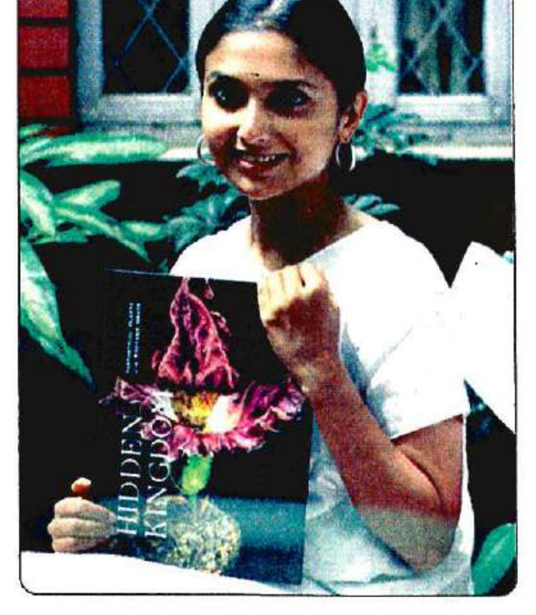
لنتفاعَلْ معًا

- **ما النبات أو الزهرة أو الشجرة المفضَّلة لديك؟ اكتب ثلاث حقائق مثيرة للاهتمام عنها؟**



لنتعلَّمْ

- **نيروبا راو:**



- رسَّامة نباتية من الهند.
- تريد المساعدة على حماية الحياة النباتية الفريدة في الهند.
- ترى مساعدة الناس على التفاعل مع الطبيعة التي تحيط بهم هي المفتاح لحماية الحياة النباتية.
- ترى صعوبة في فهم الأشخاص للنباتات والأشجار على الرغم من كونها حجر الأساس للبيئة الطبيعية والتي تعتمد عليها الحيوانات والطيور.
- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم.
- تعمل مع خبراء في عِلم النبات عند رسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.
- تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركِّز على كل الأجزاء المهمَّة في النباتات بما فيها الأوراق والأزهار والفاكهة والبذور.
- اشتهرت لوحاتها في العديد من الكتب الخاصَّة بالنباتات والحيوانات في الهند وأيضًا على أغلفة الروايات الشهيرة.
- تعمل على كتاب للأطفال يتناول النباتات الغريبة والرائعة في الهند بما فيها النباتات السامَّة والنباتات آكلة اللحوم والنباتات التي تفوح منها رائحة اللحوم المتعفِّنة!

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

اختبر نفسك على الموضوعين السادس والسابع

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تخرَّج المهندس حسن فتحي في جامعة الإسكندرية. ( )

٢- شجَّع المهندس حسن فتحي على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل الطين. ( )

٣- تعمل نيروبا راو رسَّامة نباتية. ( )

٤- تعمل نيروبا راو على كتاب يتناول بعض أنواع النباتات آكلة اللحوم. ( )

٥- تتميَّز لوحات نيروبا راو بالخيال وعدم الواقعية. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تأثر المهندس حسن فتحي بالأنماط ....

أ البدوية ب الحضرية ج الريفية د الساحلية

٢- لُقِّب المهندس حسن فتحي بمهندس ....

أ الأغنياء ب الفقراء ج الأطفال د المصريين

٣- شارك المهندس حسن فتحي في تصميم قرية .... في محافظة الأقصر.

أ الإسكندرية ب «حي الأسمرات» ج «توشكى» د «القرنة الجديدة»

٤- قامت نيروبا راو بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال ....

أ المسرح ب التصوير ج الرسم د الموسيقى

٥- ترى نيروبا راو أن .... هي حجر الأساس للبيئة الطبيعية.

أ النباتات ب الحيوانات ج الطيور د الزواحف

٦- تميزت عمارة المهندس حسن فتحي بالأسقف ....

أ المنخفضة ب المتوسطة ج العالية د المفتوحة

٧- حرصت نيروبا راو على أن تكون لوحاتها دقيقة من الناحية ....

أ العلمية ب الأدبية ج الفنِّية د الهندسية

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(اليونسكو - عالية - منخفضة - النباتات - المستدامة - النباتية)

١- أُطلِق على أسلوب المهندس حسن فتحي المعماري اسم العمارة ....

٢- شاركت منظمة .... في حماية قرية القرنة من الانهيار.

٣- كان المهندس حسن فتحي يهدف لتوفير مساكن .... التكلفة.

٤- تهدف نيروبا راو إلى حماية الحياة .... بالهند.

٥- ترسم نيروبا راو الأجزاء المهمة في ....

أسئلة الكتاب المدرسي
على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ اقرأ وأجب:

١- صِف حديقة تعرفها ويعجبك تصميمها؟ لماذا؟

٢- كيف يمكنك العناية بملابسك بطريقة توفِّر من خلالها المال وتحمي البيئة؟

٣- ما الفرق بين العلامة التجارية والشعار؟

٤- ما الذي يجعل تصميم المنتج جيّدًا؟

٥- ما الغرض من الإعلان؟

٢ اكتب:

- فكِّر في منتج مشهور، تعرفه وتحبّه. صِف التصميم والعلامة التجارية والشعار والإعلانات التي شاهدتها عنه. في رأيك، لماذا عُرف واشتُهر هذا المنتج؟

٣ فكّر وأجِب:

١- هل تعتقد أنّه يجب إنشاء حدائق جديدة في عدد أكبر من الأحياء والمجتمعات؟ لماذا؟ وما الفائدة من ذلك؟

٢- صِف إعلانًا عن منتج ما، سبق أن سمعته أو رأيته. هل جعلك هذا الإعلان أكثر اهتمامًا بالمنتج؟ لماذا؟

٤ راجع وأجِب:

١- تخيَّل أنّك ستصمّم قطعة ملابس جديدة لك. ما نوع القماش الذي ستختاره؟ لماذا؟ ما الخصائص الأخرى التي ستُدخلها إلى تصميمك؟

٢- فكِّر في منتج تكنولوجي ترغب في تصميمه؟ في رأيك، ما نوع التصميم الذي يجب أن يكون عليه؟ ولماذا؟

٥ ما أهمّية التصميم في عالمنا اليوم؟

تدريبات سلاح التلميذ المتنوِّعة على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

أولا ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء. ( )

٢ - تتشابه الحدائق من حيث نوعية النباتات الموجودة بها. ( )

٣ - النباتات الحولية تنمو لمدة عام. ( )

٤ - أماكن الظل في الحديقة تساعد على الاسترخاء. ( )

٥ - الملابس المكوية تكون أقل أناقة. ( )

٦ - يجب فرز الملابس من حيث ألوانها قبل غسلها. ( )

٧ - استخدام المياه الباردة عند غسل الملابس يستهلك طاقة أكبر. ( )

٨ - جميع الأقمشة تُصنع من نفس المصدر. ( )

٩ - يُفضَّل صناعة القماش من الكتان لأنه ناعم وليِّن ومتين. ( )

١٠- يجب معالجة بُقع الملابس أثناء غسلها. ( )

١١- تُعبِّر العلامة التجارية عن هوية الشركات. ( )

١٢- يجب أن يتضمَّن الشعار اسم الشركة في معظم الأوقات. ( )

١٣- شعارات الشركة التي تكون لونها أحمر تُعبِّر عن الهدوء والسكينة. ( )

١٤- السوق المستهدفة هي فئات من المجتمع تقوم الشركة بالتسويق لهم. ( )

١٥- التعبير عن العلامات التجارية الناجحة يكون باستخدام الكلمات فقط. ( )

١٦- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم. ( )

١٧- تقوم مجموعة التركيز بتجريب المنتجات قبل عرضها في السوق. ( )

١٨- التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ( )

١٩- يجب أن يتضمَّن الشعار أكثر من (١٠) كلمات لضمان نجاح الحملة الإعلانية. ( )

٢٠- الإعلان الناجح يجب أن يكون قابلًا للتصديق ومميزًا حتَّى لا يُنسى. ( )

٢١- لا يعاقب القانون على المعلومات غير الصحيحة التي تكون في الإعلانات. ( )

٢٢- شجع المهندس حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين عند البناء. ( )

٢٣- تعمل نيروبا راو مع خبراء في علم النبات عند رسم النباتات لتكون لوحاتها دقيقة. ( )

٢٤- ليس من الضروري أن نتحقق من رموز الغسيل الموجودة على ملصقات الملابس قبل غسلها. ( )

ثانيًا اختر الإجابة الصحيحة ممّا يلي:

١ - تكمن أهمية الحدائق في أنها تساعد على ....

أ زيادة ضغوط الحياة | ب تقليل تلوث الهواء

ج نشر الغازات السامّة | د تلوث الهواء

٢ - يجب المحافظة على الملابس لمدة أطول عن طريق غسلها في ....

أ ماء بارد | ب ماء مغلي | ج حرارة عالية | د ماء ساخن

٣ - يمكن الحصول على الأقمشة من مصادر نباتية مثل ....

أ البترول | ب القطن | ج البنزين | د الخشب

٤ - إحدى مميزات القماش المصنوع من الكتان أنه........................ .

أ ناعم وليِّن | ب جيد التهوية | ج دافئ | د ثقيل الوزن

٥ - يتم تعليق الملابس وطيها بشكل مرتَّب من أجل ....

أ كيها | ب غسلها | ج نشرها | د تخزينها

٦ - تُعبِّر .... عن هوية الشركة.

أ الشعار | ب العلامة التجارية | ج السوق المستهدفة | د الأرقام

٧ - لون شعار الشركة .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

أ الأزرق | ب الأخضر | ج الأحمر | د الأسود

٨ - أحد مبادئ التصميم الجيد أنه .... للعمل المطلوب.

أ صعب | ب معقَّد | ج يوفِّر الحلول | د يُستخدم مرة واحدة

٩ - يتم إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين جربوا المنتج بواسطة التسويق ....

أ الكتابي | ب الفنِّي | ج الإجباري | د الشفهي

١٠- لكي يكون الإعلان ناجحًا يجب أن ينقل معلومات ....

أ كاذبة | ب صادقة | ج مخادعة | د مزيفة

١١- شارك حسن فتحي في تصميم قرية «القرنة الجديدة»؛ حيث كان ....

أ طبيب قلب | ب رسامًا تشكيليًّا | ج مهندسًا معماريًّا | د مدرس رياضيات

١٢- عملت نيروبا راو مع خبراء في عِلْم .... لتكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية.

أ الحيوان | ب الجيولوجيا | ج النبات | د الجغرافيا

ثالثًا أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١ - إحدى مميزات القماش المصنوع من .... أنه لا يتجعد ويدوم لفترة طويلة.

٢ - تساعد النباتات على تقليل تلوث الهواء بامتصاصها غاز ....

٣ - يتم زراعة النباتات .... في الحدائق لأنها ستبقى أكثر من عام.

٤ - يجب توخِّي الحذر عند .... الملابس لتكون ملابسك أكثر أناقة.

٥ - الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو ....

٦ - تستخدم .... الصور والرموز للتعبير عنها بشكل فعَّال.

٧ - تُسمَّى المجموعة التي تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق بمجموعة ....

٨ - عناصر التصميم تتمثَّل في لونه وحجمه وتركيبه و............................ .

٩ - توفِّر .... المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات لإقناع العملاء بالمنتج.

١٠- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق ....

١١- لُقِّب .... بمهندس الفقراء بسبب تدريبه للسكَّان المحليِّين على صنع مواد البناء لمنازلهم.

١٢- كانت نيروبا راو رسَّامة .... من الهند.

رابعًا أجب عن الأسئلة الآتية:

١ - توجد نباتات مزهرة في الحدائق ستنمو لمُدَّة عام فقط، ما نوع هذه النباتات؟

٢ - يتم تصميم الحدائق بناء على بعض الأُسس، وضحها.

٣ - يُفضَّل استخدام الماء البارد لغسل الملابس. اذكر السبب.

٤ - ما المصادر صديقة البيئة التي تُصنع منها الأقمشة؟

٥ - وضح أهمية العلامة التجارية.

٦ - ما الدلالة التي يعطيها اللون الأزرق الموجود في الشعار؟

٧ - يجب أن تتوافر عدة مبادئ ليكون التصميم جيدًا. اذكر اثنين.

٨ - يتكون التصميم من عدة عناصر. حدِّدها.

٩ - ما أهمية الإعلانات؟

١٠- توجد عدة أمور تعمل على نجاح الحملة الإعلانية . اذكر واحدة منها.

١١- قام حسن فتحي بعدة إنجازات طوال حياته . اذكر اثنين منها.



اختبارات سلاح التلميذ على المحور الرابع

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تساعد النباتات في الحدائق على تقليل تلوث الهواء. ( )

٢- التصميم يجعل استخدام الأشياء صعبًا. ( )

٣- تُصنع الأقمشة المصنوعة من الكتان من دودة القز. ( )

٤- الحملة الإعلانية الناجحة تتضمَّن شعارًا مكونًا من (٥) كلمات. ( )

٥- العلامة التجارية لها أهمِّية كبيرة في توضيح طبيعة وأهمية الشركة لعملائها. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تُعرف فئات المجتمع الأساسية التي تقوم الشركة بالتسويق لهم باسم السوق ....

أ المستهلكة　ب المنتجة　ج المستهدفة　د المحلية

٢- مجموعة الأشخاص التي تجرِّب المنتجات قبل عرضها في الأسواق هي مجموعة ....

أ التركيز　ب المنفِّذين　ج المخطِّطين　د التفكير

٣- الحدائق تتميَّز بأنها ....

أ متطابقة　ب متشابهة　ج متجانسة　د مختلفة

٤- شجع المهندس المعماري حسن فتحي استخدام مواد البناء ....

أ الصناعية　ب الطبيعية　ج الخرسانية　د الزجاجية

٥- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

أ الفنِّية　ب الإنتاجية　ج القانونية　د الاستهلاكية

③ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- نيروبا راو تريد المساعدة على حماية الحياة .... الفريدة في الهند.

٢- نجد في الحدائق النباتات وعناصر أخرى مثل الأرصفة و ....

٣- العناية الجيدة بالملابس تؤدي إلى شراء كمِّية .... من الثياب.

٤- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون استخدامه ....

④ أجب عمَّا يأتي:

- وضِّح أهمية واحدة للإعلان عن المنتجات.

....

الاختبار الثاني

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الإعلان يجب أن يعكس العلامة التجارية للشركة. ( )

٢- شعار الشركة لا يساعد على معرفة الشركة التي يمثلها. ( )

٣- تمتص النباتات غاز الأكسجين فيساعد ذلك على زيادة تلوث الهواء. ( )

٤- المصدر الأساسي للصوف هو الأغنام. ( )

٥- التصميم الذي اتَّبعه المهندس حسن فتحي في البناء أُطلق عليه العمارة الخضراء. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب على المصمم أن يفكِّر بنفس طريقة ....

أ المستخدم ب البائع ج المنتج د المشاهد

٢- يمكن التعرُّف على المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات من خلال ....

أ العلامات التجارية ب الشعارات ج الأسواق المستهدفة د الإعلانات

٣- شارك حسن فتحي في تصميم قرية «القرنة الجديدة» لأنه كان ....

أ طبيب قلب ب ضابط شرطة ج مهندسًا معماريًّا د مخرجًا سينمائيًّا

٤- تساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء بامتصاص غاز ....

أ النيتروجين ب الهيليوم ج الهيدروجين د ثاني أكسيد الكربون

٥- يتم تصنيع القماش المصنوع من البوليستر من ....

أ دودة القز ب البترول ج نبات الكتان د نبات القطن

٣ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- لون شعار الإعلان الأحمر يظهر ....

٢- يتم تجربة المنتج قبل عرضه في السوق من قبل مجموعة ....

٣- التسويق للمنتجات عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجربته يُسمَّى التسويق ....

٤- قامت نيروبا راو بتوثيق مشروعها عن النباتات عن طريق ....

٤ أجب عمَّا يأتي:

- يُفضَّل صنع الملابس من مصادر صديقة للبيئة. اكتب أمثلة لهذه المصادر.

....

الاختبار الثالث

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يمكننا غسل الملابس البيضاء مع الملابس الملونة. ( )

٢- الشعار الصغير يصعب قراءته بسهولة. ( )

٣- يتم تصميم المنتجات لتُستخدم مرة واحدة فقط. ( )

٤- تتميَّز لوحات نيروبا راو بالخيال وعدم الواقعية. ( )

٥- التسويق الشفهي للمنتجات يتميَّز بالمصداقية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

أ شهر ب أسبوعين ج عام د يومين

٢- نوع من الأقمشة غير الصديقة للبيئة ....

أ الكتان ب القطن ج الحرير د البوليستر

٣- الإعلان مهم لأنه .... المعلومات عن منتج معيَّن.

أ ينقل ب يمنع ج يزور د يقلل

٤- التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن .... حتى لا يؤثر سلبًا على كوكب الأرض.

أ استخدامه مرة واحدة ب إلقائه بعد استخدامه

ج إعادة تدويره د التخلُّص منه

٥- يتم التعبير عن هوية الشركة باستخدام ....

أ العلامة التجارية ب الشعار ج السوق المستهدفة د الأرقام

③ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- المهندس حسن فتحي ساعد على بناء المباني من مواد بناء طبيعية ولُقب بمهندس ....

٢- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

٣- تتمثَّل عناصر التصميم في حجمه وشكله وتركيبه و............ .

٤- لون شعار الإعلان الأزرق يُعبِّر عن ....

④ أجب عمَّا يأتي:

- وضح أهمية الحدائق للبيئة.

....



المراجعة العامة

أهم المصطلحات

المصطلح	التعريف
الوجبة الغذائيَّة المتوازنة	هي الوجبة التي تتضمَّن مجموعة متنوِّعة من أصناف (أنواع) الطعام وبكمِّيات معيَّنة.
الهرم الغذائي	هو دليل يوضح كمِّيات العناصر الغذائيَّة المطلوب تناولها كل يوم.
الكربوهيدرات	أحد العناصر الغذائيَّة التي يقوم الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويلها إلى سكَّر الجلوكوز الذي يزود الجسم بالطاقة وتشمل النشويات والسكَّريَّات.
البروتينات	أحد العناصر الغذائيَّة التي يحتاجها الجسم لتأدية وظائفه بشكل فعَّال.
الألياف	أحد العناصر الغذائيَّة المهمة لعملية الهضم وضبط مستوى السكَّر.
الفيتامينات	أحد العناصر الغذائيَّة التي يحتاجها الجسم للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض.
الأملاح المعدنية	أحد العناصر الغذائيَّة من أمثلتها الكالسيوم والحديد الذي يُعتبَر عنصرًا مهمًّا للدم.
الدهون	أحد مصادر الحصول على الطاقة وتساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات.
الطعام الصحِّي	هو الطعام الذي يحتوي على كمِّية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.
الطعام غير الصحِّي	هو الطعام الذي يحتوي على كمِّية كبيرة من الأملاح أو الدهون أو السكَّريَّات.
المناقشة	عملية تبادل للآراء والحجج، وفيها يبدي كل طرف رأيه ويدعمه بالحجج والبراهين.
البكتيريا والعفن والفطريات	كائنات دقيقة تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام، تنمو في ظروف بيئية رطبة ودافئة، تتغذى على السكَّريَّات وعناصر غذائية أخرى.
الشراب الطبيعي	مزيج من الماء والسكَّر وعصير الفاكهة الطبيعي وغني بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
الشراب الصناعي	يتكون من السكَّر والماء وكمِّية قليلة من المنكِّهات والملوِّنات الطبيعية أو الصناعية.
الدرجة الآمنة	الوصول إلى درجة الحرارة الداخلية لطهي اللحوم والدجاج والأسماك إلى درجة ٧٣ درجة.



المصطلح	التعريف
الإسعافات الأوَّلية	المُساعدة المبدئية التي تُقدَّم للشخص المُصاب بمرض أو حادث مفاجئ من أجل الحفاظ على حياته ومنع حدوث أي مُضاعفات.
العلامة التجارية	تُعبِّر عن هوية الشركة وتوضِّح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها.
شعار الشركة	هو الرمز الذي يوضح للعملاء النشاط الذي تمارسه الشركة.
السوق المستهدفة	الفئات الأساسية من الأشخاص الذين تحاول الشركة تسويق المنتجات لهم.
مجموعة التركيز	مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق.
الإعلانات	توفِّر المعلومات المهمَّة عن المنتجات والخدمات.
التسويق الشفهي	إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريب هذا المنتج واقتنعوا به ويُعتبَر ذا مصداقية ولا يُنسى.



أهم الإنجازات لشخصيات مؤثرة ومستكشفة

الشخصية	أهم الإنجازات
السير مجدي يعقوب	- أسَّس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم. - شارك في إجراء أوَّل جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا. - أنشأ «مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب» التي تعالج الأطفال بالمجان.
وصفية نزرين	- أوَّل شخص بنغلاديشي يتسلَّق القمم السَّبع. - تعتني بعقلها وجسمها معًا لتواصل النجاح في حياتها كمُغامِرة.
المهندس حسن فتحي	- صمم أكثر من ١٧٠ مشروعًا متضمِّنة عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية. - شارك في تصميم قرية «القرنة الجديدة» في محافظة الأقصر فوصل للعالمية.
نيروبا راو	- قامت بتوثيق مشروعها عن النباتات والأشجار من خلال الرسم. - تعمل مع خبراء في علم النبات عندما تقوم برسم النباتات والأشجار لكي تكون لوحاتها دقيقة من الناحية العلمية. - تقوم برسم التفاصيل بدقة وتركز على كل الأجزاء المهمة في النباتات.



١ اقرأ الموضوع الآتي، واعمل على تنفيذه.

• **الموضوع:**

١- تصميم مطعم يقدِّم وجبات غذائية متوازنة في حديقة منزلك مستخدمًا الطعام المتوافر بها.

٢- وضع إعلان وشعار وعلامة تجارية للمطعم لجذب الناس إليه.

٢ اختر أعضاء فريقك. مع مَن تعمل؟

• .... • ....

• .... • ....

٣ عصف ذهني

ما نوع المطعم؟
....

ما اسم المطعم؟
....

ما لون جدران المطعم؟
....

ما نوع القماش الذي ستستخدمه لكراسي المطعم؟
....

ما الأطباق التي ستشملها قائمة طعامك؟
....

ما الإرشادات التي يجب اتِّباعها للحفاظ على سلامة العمال داخل مطبخك؟
....
....

ما شعارك؟

ما الإعلان الذي ستستخدمه لإقناع الناس بمطعمك؟

٤ التخطيط

- دوِّن مخططك لإنجاز مشروعك.

شكل الشعار	شكل الإعلان	قائمة الطعام المستخدمة
		....
		....
		....
		....
		....

٥ المنتج النهائي

٦ عرض المشروع في الفصل

كيف يمكنك عرض مشروعك؟ وماذا ستقول؟

....

....

....

....



١ انظر إلى نوعي الشراب وقم بوصفهما من حيث الشكل والطعم وطريقة الصناعة:

نوع الشراب	....	....
مكونات الشراب	....	....
نسبة الفيتامينات	....	....
نسبة السكّر	....	....
مكان الصناعة	....	....

٢ اقرأ الجُمل الآتية، ثم أجب:

أ - أمسك عادل كوبًا زجاجيًّا، وفجأة سقط من يده فانكسر وجُرحت يد عادل.

- هل من الأمن مساعدة عادل؟ - ....
- ما الأدوات المستخدمة لإسعافه؟ - ....

ب - شاهد أحمد أثناء ذهابه للعمل حادث سيارة.

- هل من الأمن مساعدة المصاب؟ - ....
- ما أفضل إجراء يقوم به أحمد؟ - ....

اقتراح للإجابة

١

نوع الشراب	طبيعي	صناعي
مكونات الشراب	عصير برتقال وسكّر وماء	سكر وماء ونكهات صناعية
نسبة الفيتامينات	غني بالفيتامينات	قليل الفيتامينات
نسبة السكّر	كمِّية قليلة	كمِّية كبيرة
مكان الصناعة	المنزل	المصنع

٢ أ - نعم. - شاش معقَّم، كِريم مطهِّر، ضمادة، شريط لاصق.

ب - لا. - يتصل بالإسعاف.



٣ انظر لصور الطعام الآتية، ثم اذكر بدائل صحِّية لها:

	....
	....
	....

٤ أمامك بعض أنواع الملابس قم باختيار مصدرها وفقًا للمواصفات التي تتميَّز بها مصادر الأقمشة:

(نبات الكتان – مواد بترولية – نبات القطن – دودة القز – الأغنام)



اختبارات شهر فبراير لبعض المحافظات

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ محافظة القليوبية

إدارة العبور التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتوافر السكَّر بشكل طبيعي في الفواكه والعسل. ( )

٢- يُعتبَر الماء عنصرًا غير مهمّ للجسم. ( )

٣- ليس من الضروري ممارسة الرياضة يوميًّا. ( )

٤- تناوُل كمِّيات كبيرة من الدهون أمر صحِّي للجسم. ( )

٥- تحتوي الوجبة الغذائيَّة المتوازنة على الخضراوات والفاكهة والحبوب الكاملة. ( )

٢ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(اللحوم الخالية من الدهون - الماء - الحبوب الكاملة - الحلوى - الكالسيوم - البروتينات)

١- يحتوي اللبن على .... الذي يحافظ على صحَّة الأسنان والعظام.

٢- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائيَّة على ....

٣- تُعتبَر اللحوم والأسماك من ....

٤- يتخلَّص الجسم من السموم عن طريق شُرْب ....

٥- تناوُل .... مهم لنكون بصحَّة جيدة.

٣ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- يُساعد فيتامين A على ....

٢- تُعتبَر .... مهمَّة لعملية الهضم وضبط مستوى السكَّر في الجسم.

٣- الوجبة الغذائيَّة .... تتضمَّن مجموعة متنوِّعة من الأطعمة.

٤- نجد الدهون الصحِّية في .... و ....

٥- يحتوي السمك على فيتامين ....

٢ محافظة المنوفية
إدارة منوف التعليمية

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائيَّة المتوازنة على ....
أ المشروبات الغازيَّة ب الكثير من الحلوى ج الحبوب الكاملة

٢- نحتاج كمِّيات إضافية من .... في الطقس الحار.
أ الحلوى ب القهوة ج الماء

٣- ليكون يومك صحِّيًّا يجب تناوُل القليل من ....
أ الخضراوات ب الماء ج الحلوى

٤- من العناصر المعدنية المهمة لصحَّة العظام والأسنان ....
أ الحديد ب الكالسيوم ج الدهون

٥- تُساعد .... على امتصاص الفيتامينات.
أ الدهون ب الملح ج السكَّر

٦- توجد الحبوب الكاملة في ....
أ الخضراوات ب الفاكهة ج البُرغل

٧- تُعتبَر اللحوم والأسماك من ....
أ البروتينات ب الألياف ج الكربوهيدرات

٨- طبق .... مفيد جدًّا لصحَّتنا.
أ الدهون ب السكَّر ج السلطة

٩- يوصي المتخصصون بشُرْب .... أكواب من الماء.
أ ٥ ب ٨ ج ٣

١٠- من الوجبات الغذائيَّة المتوازنة ....
أ طبق بسبوسة بالسمن ب ساندويتش دبل برجر ج طبق كشري

١١- للحفاظ على نمط حياة صحِّي يجب علينا ....
أ ممارسة التمارين الرياضية ب السهر ليلًا ج تناوُل الحلويات

١٢- تساعد الجسم في التخلُّص من السموم ....
أ السكَّر ب الماء ج المشروبات الغازيَّة

١٣- يجب علينا تجنُّب تناوُل ....
أ الوجبات السريعة ب الفاكهة ج الخضراوات

١٤- وظيفة البروتينات في الجسم ....
أ توفير الطاقة ب بناء الأنسجة وتجديدها ج امتصاص الفيتامينات

١٥- النشويات والسكَّريَّات من ....
أ الفيتامينات ب الكربوهيدرات ج البروتينات

٣ محافظة أسيوط

إدارة صدفا التعليمية

١ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- .... يوجد في اللحوم الحمراء ويُعتبَر عنصرًا مهمًّا للدم.

أ الحديد ب الكالسيوم ج الكربوهيدرات

٢- لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا إلى ....

أ الألياف ب البروتينات ج الفيتامينات

٣- كل ما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا ....

أ الفاكهة ب الخضراوات ج الوجبات السريعة

٤- للبقاء في صحَّة جيدة نحتاج ممارسة الرياضة لمدة ....

أ ساعة ب ساعتين ج ثلاث ساعات

٥- عملية تبادل الآراء والحجج، تُعرف بـ ....

أ الصراع ب المناقشة ج المقاطعة

٦- يُشكِّل الماء تقريبًا .... ٪ من أجسامنا.

أ ٤٠ ب ٥٠ ج ٦٠

٧- الذُّرَة المشوية غنيَّة بالألياف و ....

أ المعادن ب الكالسيوم ج البوتاسيوم

٢ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تتميَّز الملوخية بأنها من الوجبات المغذية والمشبعة معًا. ( )

٢- لا يُعتبَر الماء عنصرًا مهمًّا لأجسامنا. ( )

٣- توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه. ( )

٤- الأطعمة المقلية صحِّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٥- تُعتبَر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ( )

٦- البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية. ( )

٧- يحتاج الجسم إلى الفيتامينات للمحافظة على مناعة ومقاومة الأمراض. ( )

٨- البليلة وحمّص الشام من الوجبات السريعة غير الصحِّية. ( )

اختبارات شهر مارس لبعض المحافظات

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ محافظة القاهرة

إدارة شبرا التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- إحدى قواعد السلامة عند الطبخ توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز. ( )

٢- يجب عدم طهي الخضراوات بدرجة كبيرة حتى لا تقل العناصر الغذائيَّة المتوافرة بها. ( )

٣- يجب أن نستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت. ( )

٤- لا بُدَّ من ترك النوافذ الزجاجية مغلقة عند الطلاء. ( )

٥- من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الأطفال من أمراض القلب مجانًا. ( )

٦- ينبغي ألَّا نستخدم الكهرباء وأيدينا مبللة. ( )

٧- عند حدوث تسريب للغاز الطبيعي يجب الاتصال بطوارئ الغاز الطبيعي. ( )

٨- ليس من الضروري ربط الشعر أو تغطيته أثناء تحضير الطعام. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إحدى قواعد السلامة في المطبخ ....

أ استخدام السكين بحذر ب إشعال الكبريت بالقرب من البوتاجاز

ج خلع مقابض الأواني د تقطيع الطعام فوق الحوض

٢- يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأوَّلية لقص الملابس و................................ الجروح.

أ تطهير ب منعها من ملامسة ج معالجة د لف

٣- أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء هي ....

أ ترك النوافذ مفتوحة ب وضع الكِريم المطهِّر

ج التخلُّص من الماء الزائد د ارتداء نظَّارات طبِّية

٤- نجحت الناشطة وصفية نزرين في ....

أ ركوب الدراجات ب سباق السيارات ج تسلُّق القمم السَّبع د سباق الجري

٥- إحدى الأدوات المستخدمة في عملية الطلاء ....

أ فرش الطلاء ب الرباط الطبِّي ج الترمومتر الطبِّي د الإبرة والخيط

٦- الأواني المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عند التعرُّض للحرارة.

أ البلاستيك ب السيليكون ج الألومنيوم د الاستانلس

٧- يجب تجنُّب .... في طهي الطعام لأن ذلك يجعله غير صحِّي.

أ الخبز ب الشوي ج السلق د القلي

٢ محافظة الجيزة
إدارة كرداسة التعليمية

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- لكي يكون النظام الغذائي متوازنًا يجب أن يحتوي على كمِّية كبيرة من ....
أ الفيتامينات ب الدهون ج السكَّريَّات

٢- .... هو الطعام الذي يحتوي على الفيتامينات والمعادن.
أ الأطعمة السريعة ب الطعام الجاهز ج الطعام الجيد

٣- .... طبق مغذي ومشبع مصنوع من مرق الدجاج مليء بأوراق الخضراوات الخضراء.
أ الملوخية ب الكشري ج البرجر

٤- يُعتبَر .... من الوجبات السريعة الصحِّية.
أ الترمس ب البطاطس المقلية ج الدجاج المقلي

٥- الدجاج المقلي والبطاطس المقلية والمشروبات الغازيَّة والحلوى من أمثلة ....
أ الوجبات الصحِّية ب الوجبات السريعة ج الوجبات الخفيفة

٦- الترمس وجبة خفيفة ومفيدة لأنه يحتوي على نسبة عالية من ....
أ البروتين ب الألياف ج الفيتامينات

٧- الطعام قد .... إذا ترك لفترة طويل داخل الثلاجة.
أ يقل ب ينضج ج يتعفَّن

٨- يكون من الخطير تناوُل الأطعمة ....
أ الصحِّية ب الفاسدة ج المحفوظة

٩- تُعتبَر .... من الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء وعلى الأسطح في المطبخ وفي الطعام.
أ الفراشات ب الحشرات ج العفن والفطريات

١٠- لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام .... نظيف ومُصفى.
أ سكَّر ب ملح ج خل

١١- تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....
أ العفن ب الماء ج الغليان

١٢- يُفضَّل شراء .... المصنوعة من السيليكون.
أ الأطباق ب الملاعق ج المقلاة

١٣- تتميَّز الأواني المصنوعة من الاستانلس بأنها ....
أ ثقيلة الوزن ب خفيفة الوزن ج مطلية بالألوان

١٤- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك ....
أ جيدًا ب سريعة ج بطيئة

١٥- أحد طرق الطهي غير الصحِّية ....
أ السلق ب القلي ج الشوي



٣ محافظة المنيا
إدارة مغاغة التعليمية

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأواني.
أ الخشبية   ب السيليكون   ج الحديدية

٢- معظم الطعام قد .... إذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة.
أ يسخن   ب يغلي   ج يفسد

٣- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة .... من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي.
أ منخفضة   ب عالية   ج متساوية

٤- يُفضَّل استخدام المكوِّنات .... للحفاظ على سلامة الطعام.
أ الفاسدة   ب الطازجة   ج المخزَّنة

٥- تتغذى البكتيريا والفطريات على ....
أ السكَّريَّات   ب الكتب   ج البلاستيك

٦- من الوجبات الخفيفة الصحِّية ....
أ الفواكه المجفَّفة   ب التمر   ج كل ما سبق

٧- تحتوي الوجبات .... على كمِّية كبيرة من الدهون والملح.
أ الخفيفة   ب السريعة   ج المتوازنة

٨- تقوم الدولة بعدة .... في المدارس لحماية صحَّة الأطفال.
أ مسابقات   ب مبادرات   ج مقاطعات

٩- من الوجبات الصحِّية التي تحتوي على كل العناصر الصحِّية ....
أ الملوخية   ب البرجر   ج البيتزا

١٠- يمكننا عمل طبق البليلة باستخدام القمح و ....
أ الحليب   ب العسل   ج كلاهما معًا

١١- تُعدُّ .... من الوجبات الصحِّية والغنيَّة بالعيد من العناصر.
أ الشكشوكة   ب المحاشي   ج الأولى والثانية

١٢- من الوجبات السريعة ....
أ البطاطس المقلية   ب الترمس   ج الماء

١٣- يتم إضافة المواد .... لحماية الشراب من العفن.
أ الدراسية   ب الهندسية   ج الحافظة

١٤- من أسباب تغيُّر لون الشراب للون الداكن ....
أ استخدام السكَّر الصافي   ب استخدام السكَّر غير النظيف   ج لم يخلط السكَّر جيدًا

١٥- من الأطعمة الحمضية ....
أ الطماطم   ب الليمون   ج كلاهما صحيح

اختبارات سلاح التلميذ على الفصل الدراسي الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

الاختبار الأول

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُعبِّر الهرم الغذائي عن كمِّيات الغذاء التي يجب تناولها في اليوم. ( )

٢- لحماية الشراب من العفن والبكتيريا يتم إضافة المواد الحافظة. ( )

٣- وجود حقيبة الإسعافات الأوَّلية في المنزل ضروري لاستخدامها عند أي إصابة. ( )

٤- طهي الخضراوات بدرجة كبيرة لا يقلل من العناصر الغذائيَّة المتوافرة بها. ( )

٥- التصميم الجيد هو الذي لا يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- أي ممَّا يلي يُعدُّ من الوجبات السريعة غير الصِّحية ....

أ الدجاج المقلي ب البليلة ج حمَّص الشام د البطاطس المشوية

٢- إحدى قواعد السلامة في المطبخ ....

أ خلع مقابض الأواني ب تقطيع الطعام فوق الحوض

ج إشعال أعواد الكبريت بحذر د استخدام السكين بعشوائية

٣- أحد إرشادات طلاء الغرف بسلامة وأمان ....

أ إغلاق أوعية الطلاء بإحكام ب إغلاق النوافذ والأبواب

ج وضع الطلاء قرب الحرارة د عدم ارتداء القُفَّازات

٤- أُطلق لقب «مهندس الفقراء» على ....

أ طه حسين ب مجدي يعقوب ج سيد درويش د حسن فتحي

٥- القميص الناعم والليِّن مصنوع من ....

أ القطن ب الحرير ج البوليستر د الصوف

٣ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- يقوم الجهاز الهضمي بتحويل .... إلى سكر جلوكوز فيزود الجسم بالطاقة.

٢- للحفاظ على السلامة عند اندلاع حريق بالمنزل يجب توافر .... في المطبخ.

٣- أحد إنجازات الطبيب مجدي يعقوب معالجة الأطفال بالمجان من أمراض ....

٤- إعطاء معلومات غير صحيحة في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

٤ أجب عمَّا يأتي:

- ما أهمية الوجبات المتوازنة للأطفال؟

....

الاختبار الثاني

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- ممارسة التمرينات البدنية يوميًّا ضروري للحفاظ على صحَّتنا. ( )

٢- اللبن الجاموسي قوامه ووزنه أخف من اللبن البقري. ( )

٣- يحتوي الطعام الصحِّي على كمِّيات قليلة من الملح والدهون. ( )

٤- يجب إبقاء اللحوم والألبان في مكان دافئ لحمايتها من التعفُّن. ( )

٥- الوجبات السريعة تحتوي على كمِّيات كبيرة من الحبوب الكاملة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- شعار الشركة هو .... يوضِّح المشروع الذي تقوم به الشركة.

أ خط — ب جملة — ج رمز — د مقال

٢- علينا الاتصال برقم طوارئ الغاز الطبيعي عند حدوث ....

أ تسرُّب الغاز — ب حرائق بالمنزل — ج انقطاع الكهرباء — د صواعق الكهرباء

٣- إحدى الأدوات التي يحتاجها النقاشون أثناء الطلاء هي ....

أ المنشار — ب المقص — ج بكرة الدهان — د طفاية الحريق

٤- وصفية نزرين هي ....

أ مهندسة ديكور — ب متسلِّقة جبال — ج طبيبة أطفال — د مدربة رياضية

٥- للحدائق أهمِّية كبيرة لأنها تساعد على ....

أ التقليل من تلوث الهواء — ب زيادة تلوث الهواء

ج نشر الغازات السامَّة — د نشر ثاني أكسيد الكربون

③ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- يوفِّر .... المعلومات المهمَّة عن المنتجات والخدمات لإقناع العلماء بالمنتج.

٢- تتميَّز الملاعق المصنوعة من .... بالمرونة وعدم خدش الأواني.

٣- الشوي والسلق من الطرق .... لطهي الطعام.

٤- يُستخدم المقص أثناء الإسعافات الأوَّلية .... الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

④ أجب عمَّا يأتي:

- وضِّح أحد الأمور التي يجب أن تتبعها الشركات لضمان نجاح الحملة الإعلانية.

....

الاختبار الثالث

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- النظام الغذائي الصحِّي للأطفال يجب أن يحتوي على الخضراوات والفاكهة. ( )

٢- يجب استخدام لوح تقطيع نظيف عند تقطيع الخضراوات واللحوم. ( )

٣- أحد الأمور الواجب اتباعها لنجاح الحملة الإعلانية هي ابتكار المنتج. ( )

٤- يزداد الطلب على المنتج كلَّما كان التصميم سهلاً. ( )

٥- تُعبِّر العلامة التجارية عن هوية الشركة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- إذا حدث حريق في أحد الأماكن العامة عليك الاتصال بـ.................. .

أ طوارئ الكهرباء　ب طوارئ الغاز　ج المطافئ　د الإسعاف

٢- الضمادات اللاصقة تُستخدم لمعالجة ....

أ الحروق　ب الحُمَّى　ج الخدوش البسيطة　د الكسور الخطيرة

٣- لا يجب قلي الطعام بالزيت حتى لا يصبح ....

أ دهنيًّا　ب بروتينيًّا　ج سكريًّا　د مملحًا

٤- إحدى أدوات الطهي يُعتبَر ثمنها زهيدًا وقد تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ....

أ الأواني الاستانلس　ب المقلاة الألومنيوم　ج الأدوات البلاستيكية　د الملاعق السيليكون

٥- يحتوي اللبن على .... الذي يحافظ على صحَّة الأسنان والعظام.

أ النشويات　ب السكَّريَّات　ج الدهون　د الكالسيوم

٣ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- عند ظهور البقع على الملابس يجب معالجتها .... الغسيل.

٢- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

٣- شارك .... في إجراء أول جراحة قلب مفتوح في نيجيريا.

٤- يجب حماية العين عند القيام بعملية الطلاء عن طريق ارتداء ....

٤ أجب عمَّا يأتي:

- حدِّد أحد البدائل الصحِّية للمياه الغازيَّة.

....

الاختبار الرابع

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- البكتيريا والعفن ليسا السبب الرئيسي في فساد الطعام. ( )

٢- الذُّرَة المشوية غنيَّة بالسكَّريَّات. ( )

٣- لرفع القيمة الغذائيَّة للمحشي يتم إضافة الكثير من الملح. ( )

٤- تحتوي السبانخ والبروكلي على الحديد. ( )

٥- الوجبة الغذائيَّة المتوازنة تتضمَّن مجموعة متنوِّعة من الأطعمة. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- المصدر الأساسي لقماش الحرير هو ....

أ نبات القطن — ب نبات الكتان — ج الأغنام — د دودة القز

٢- أحد الأماكن التي يمكن فيها المرح وتأمُّل الطبيعة هو ....

أ المكتبات — ب المنازل — ج الحدائق — د المستشفيات

٣- أنشأ مجدي يعقوب مؤسسة بالمجان لعلاج الأطفال من أمراض ....

أ الأسنان — ب العيون — ج العظام — د القلب

٤- يُستخدم بيكربونات الصوديوم لإخماد الحرائق الناتجة عن ....

أ الغاز — ب الخشب — ج الزيت — د الورق

٥- في بعض الحالات قد يكون من الخطر أن تساعد الشخص المصاب مثل حالات ....

أ الإجهاد — ب لسعات النحل — ج الصداع — د الكسور الخطيرة

③ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- شارك المهندس حسن فتحي في تصميم قرية .... في محافظة الأقصر.

٢- يجب أن يقتصر شعار الإعلان على .... كلمات.

٣- يُطلق على مجموعة الأشخاص التي تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه بالأسواق، مجموعة ....

٤- عند إنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة .... التي تهدف الشركة لتحقيقها.

④ أجب عمَّا يأتي:

- اذكر أحد خطوات الحفاظ على السلامة عند انقطاع الكهرباء.

....

الاختبار الخامس

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُستخدم الكِريم المطهِّر في تطهير الجروح. (   )

٢- يُفضَّل غسل الفواكه والدجاج في أوعية منفصلة. (   )

٣- الأواني الاستانلس قد تكون سامَّة عند خدشها. (   )

٤- لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك خلط السكَّر جيدًا. (   )

٥- ليس من الضروري مسح المنضاد قبل إعداد الطعام. (   )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يُفضَّل ارتداء الأقمشة المصنوعة من القطن لأنها ....

أ متينة   ب ثقيلة   ج خشنة   د مجعدة

٢- قد لا يتضمَّن شعار الشركة الاسم الخاص بها إذا كان اسم الشركة ....

أ قصيرًا   ب واضحًا   ج صعبًا   د طويلًا

٣- أحد عناصر التصميم الحجم والتركيب ....

أ اللون   ب العلامة التجارية   ج الصور   د الطعم

٤- شارك حسن فتحي في تصميم قرية «القرنة الجديدة»؛ حيث كان ....

أ معلِّم رياضيات   ب رسامًا تشكيليًّا   ج مهندسًا معماريًّا   د طبيب قلب

٥- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق ....

أ الكتابي   ب الشفهي   ج الفنِّي   د المبتكر

③ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- يحتوي الترمس على نسبة عالية من ....

٢- شُرْب ٨ أكواب من الماء يساعد على طرد .... من الجسم.

٣- تساعد .... الجسم على امتصاص الفيتامينات.

٤- كانت نيروبا راو تساعد الناس على حماية الحياة ....

④ أجب عمَّا يأتي:

- ما الفائدة البيئية من الحدائق؟

....

الاختبار السادس

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- العناصر الأساسية للتصميم هي اللون والحجم فقط. ( )

٢- اختيار لون الطلاء يُحدِث فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة. ( )

٣- عند انفجار مواسير الماء يجب الاستعانة بفنِّي السباكة. ( )

٤- يمكن استخدام المطهِّر لتثبيت الرباط على الجرح. ( )

٥- جميع الحدائق تحتوي على نفس أنواع النباتات. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

أ كبيرًا — ب صغيرًا — ج ملونًا — د كبيرًا جدًّا

٢- نجد فيتامين C في ....

أ البطاطس — ب الأرز — ج المكرونة — د الفلفل

٣- كان المهندس حسن فتحي يهدف لتوفير مساكن .... التكلفة.

أ عالية — ب متوسطة — ج مرتفعة — د منخفضة

٤- يُعتبَر الطعام صحِّيًّا إذا احتوى على كمِّية كبيرة من ....

أ الفيتامينات — ب السكَّريَّات — ج الدهون — د النشويات

٥- للبقاء بصحَّة جيدة نحتاج لممارسة الرياضة ....

أ شهريًّا — ب سنويًّا — ج يوميًّا — د موسميًّا

③ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- عملية تبادل الآراء والحجج تُسمَّى ....

٢- يجب تجنُّب شراء الأدوات .... لأنها تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

٣- الشراب الطبيعي .... أكثر من الشراب الصناعي.

٤- الطعام غير الصحِّي هو الذي يتم طهيه عن طريق ....

④ أجب عمَّا يأتي:

- الإعلان عن المنتجات له أهمية كبرى، حدِّد واحدة منها.

....

الاختبار السابع

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- تُعدُّ الملوخية من الوجبات السريعة. ( )

٢- ليصبح يومك صحِّيًّا يجب شُرْب ٨ أكواب شاي. ( )

٣- استخدام الصور والرسومات ضروري في تصميم العلامة التجارية. ( )

٤- الملابس المصنوعة من البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٥- تُعدُّ البطاطس والأُرز من الفيتامينات. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يجب غلق البوتاجاز قيد التشغيل عند ....

أ توصيل الكهرباء ب الطهي ج تسرُّب الغاز د انقطاع الكهرباء

٢- يجب حماية العين خلال الطلاء باستخدام ....

أ قناع الغبار ب القُفَّازات ج السُّلَّم د نظَّارات الأمان

٣- شارك الدكتور مجدي يعقوب في أول جراحة ....

أ قلب مفتوح ب أعصاب ج أسنان د عظام

٤- يجب أن تحتوي الحديقة على أنواع نباتات مختلفة وأرصفة و................................ .

أ حيوانات ب برجولات ج سيارات د منازل

٥- ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ما هو جديد عن ....

أ المعلِّمين ب المهندسين ج المؤلفين د المنافسين

③ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة .... من البروتينات والألياف.

٢- تتغذى البكتيريا على .... والعناصر الغذائيَّة الأخرى.

٣- أحد الطرق غير الصحيحة لطهي الطعام تحميره في ....

٤- أواني الطهي المصنوعة من .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

④ أجب عمَّا يأتي:

- اكتب ثلاث من العناصر الأساسية التي يجب أن تتضمَّنها حقيبة الإسعافات الأوَّلية.

....

الاختبار الثامن

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- عند حدوث حريق نتصل برقم المطافئ وهو ١٨٠. ( )

٢- اللون الأحمر في تصميم شعار الشركة يدل على الهدوء والسكينة. ( )

٣- يجب اختبار المنتجات قبل عرضها بالأسواق. ( )

٤- يعكس الإعلان الفعَّال العلامة التجارية للشركة بشكل مستمر وواضح. ( )

٥- أُطلق على أسلوب المهندس حسن فتحي اسم العمارة الهندسية. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- تتميَّز المقلاة المصنوعة من الألومنيوم بأن ....

أ ثمنها غال　ب الطعام يلتصق بها　ج ثمنها رخيص　د وزنها خفيف

٢- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم ....

أ الرباط الطبِّي　ب الشاش المعقَّم　ج الكِريم المطهِّر　د الكمَّادات الساخنة

٣- للتخلص من البكتيريا في الشراب نقوم بـ............ .

أ تجميده　ب تدفئته　ج تسخينه　د تبريده

٤- تحتوي .... على كمِّيات كبيرة من الدهون التي تؤثر على نظامنا الغذائي.

أ الخضراوات　ب الوجبات السريعة　ج الوجبات الصحِّية　د البقوليات

٥- أحد مصادر الطاقة التي يحتاجها الجسم ....

أ الأملاح المعدنية　ب الماء　ج الدهون　د الفيتامينات

٣ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- نستخدم بكرة الدهان في عملية ....

٢- لا يجب فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام عند انقطاع ....

٣- للتمتُّع بصحَّة جيدة يجب تناوُل اللحوم الخالية من ....

٤- تنمو البكتيريا والعفن في بيئة ....

٤ أجب عمَّا يأتي:

- لماذا يُفضَّل استخدام الماء البارد عند غسل الملابس؟

....

الاختبار التاسع

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- حصل مجدي يعقوب على منحة دراسية لدراسة الطب في جامعة القاهرة. ( )

٢- أولى خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان التأكد من غلق أوعية الطلاء. ( )

٣- عند الشعور بالجوع بين الوجبات من الصحِّي تناوُل الحلوى والمشروبات الغازيَّة. ( )

٤- يمكن أن تنشأ حرائق الكهرباء بسبب عدم إصلاح الأسلاك التالفة بالمنزل. ( )

٥- ليس من الضروري تقديم المساعدة للأشخاص المصابين بالجروح البسيطة. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يحتاج الإنسان لكمِّيات إضافية من .... في الطقس الحار.

أ القهوة　ب الماء　ج الشاي　د المياه الغازيَّة

٢- تساعد .... على بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها.

أ النشويات　ب الألياف　ج السكَّريَّات　د البروتينات

٣- يدخل .... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن.

أ اللحوم　ب الخضراوات　ج اللبن　د البقوليات

٤- تُستخدم الكمَّادات الباردة أو الساخنة لتخفيف الآلام الناتجة عن .... أو آلام العضلات.

أ المرض　ب الإجهاد　ج الكسور　د الجروح

٥- تنمو النباتات الحولية لمدة ....

أ عام　ب عدة أعوام　ج شهرين　د أسبوع

٣ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأواني.

٢- يتم .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مُرتَّب.

٣- يبدو لون الشراب .... عند صناعته بسكر غير نظيف.

٤- الفئات الأساسية التي تقوم الشركات بتسويق المنتجات لها تُعرف بالسوق ....

٤ أجب عمَّا يأتي:

- اذكر سببًا وضع شرائح الليمون أو أوراق البقدونس لأطباق الطعام.

....



الاختبار العاشر

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب فرز الملابس من حيث الألوان قبل غسلها. ( )

٢- الشراب الطبيعي هو مزيج بين الماء والسكَّر وعصير الفاكهة الطبيعي. ( )

٣- وضع مخطط لفهم وتحديد الطلاء تُعدُّ الخطوة الأخيرة في عملية الطلاء. ( )

٤- تعمل الأملاح المعدنية على بناء الأنسجة وتجديد ما تلف منها. ( )

٥- يجب أن يقتصر شعار الشركات على ثلاثة كلمات فقط. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- عند حدوث تسرُّب في الغاز علينا الاتصال بـ ....

أ ١٤٠ ب ١٩٢ ج ١٢٩ د ١٨٠

٢- تحتوي المشروبات .... على الفيتامينات والأملاح المعدنية.

أ الطبيعية ب الصناعية ج الغازيَّة د المُصنَّعة

٣- عند ترك الخضراوات خارج الثلاجة قد تصبح ليِّنة وتظهر عليها بقع ....

أ فاتحة ب منقطة ج داكنة د ملونة

٤- إضافة شرائح الليمون للطعام عند تقديمه هو نوع من ....

أ تزيينه ب تغليفه ج تخزينه د تعليبه

٥- لون الشعار .... يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.

أ الأصفر ب الأحمر ج الأبيض د الأزرق

٣ أكمل العبارات الآتية بالإجابات الصحيحة:

١- الأدوات البلاستيكية .... للبيئة.

٢- التفكير في الحجج والبراهين .... موقفك أثناء المناقشة.

٣- المساحات الخضراء في الحدائق تمتص غاز ....

٤- الأطعمة .... هي التي تحتوي على كمِّيات كبيرة من الدهون والسكَّريَّات.

٤ أجب عمَّا يأتي:

- أي الوجبات الغذائية الآتية صحِّية أكثر؛ طبق من البليلة مع الكثير من السكَّر أم طبق الملوخية مع الأُرز البُنِّي؟

....

اختبارات بعض المحافظات على الفصل الدراسي الثاني

مُجاب عنها بنهاية الكتاب

١ محافظة القاهرة

إدارة المعادي التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الكربوهيدرات أحد العناصر الغذائيَّة التي تزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها. ( )

٢- يتم إضافة الليمون للشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتيريا. ( )

٣- يُعتبَر الكتان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ( )

٤- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٥- يجب أن يكون الشعار أكثر من ٥ كلمات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الطعام الصحِّي هو الطعام الذي يحتوي على كمِّية كبيرة من ....

أ الفيتامينات ب النشويَّات ج السكَّريَّات د الدهون

٢- يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي لحمايته من ....

أ الحموضة ب الغليان ج الماء د العفن والبكتيريا

٣- أي من الأدوات الآتية نحتاجها أثناء عملية الطلاء ....

أ مقص ب فرشة دهان ج شريط لاصق للجروح د شاش معقَّم

٤- يُفضَّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن لأنها ....

أ رخيصة الثمن ب متينة ويمكن غسلها ج ثقيلة في الوزن د ناعمة وليِّنة

٥- يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق ....

أ الشفهي ب المبتكر ج الجيد د المتَّبع

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(مفتوحة - الإعلان - الصوف - اللعب - اللون)

١- .... دافئ ولا يتجعد بسهولة.

٢- المساحات المشمسة بالحديقة تساعد على ....

٣- من طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند الطلاء ترك النوافذ ....

٤- .... يوفر المعلومات المهمة عن المنتج.

٥- من عناصر التصميم الحجم والتركيب و.......................... .

٢ محافظة الجيزة

إدارة العمرانية التعليمية

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يتم استخدام .... لربط الالتواءات وتثبيتها.

أ الشاش المعقَّم　ب الضمادات اللاصقة　ج الرباط الطبِّي　د الكمَّادات الباردة

٢- يجب غلق البوتاجاز عند ....

أ الطهي　ب انقطاع الماء　ج تسريب الغاز　د انقطاع الكهرباء

٣- أحد طرق إخماد الحريق الناتج عن الزيت هي استخدام ....

أ البنزين　ب ماء مغلي　ج ماء نقي　د بيكربونات الصوديوم

٤- يجب ممارسة .... يوميًا للحفاظ على صحَّتنا.

أ اللعب　ب الغناء　ج الرياضة　د النوم

٥- الطعام قد .... إذا تُرك خارج الثلاجة.

أ يقل　ب ينضج　ج يتعفَّن　د لا يتغير

٦- السبب الرئيسي في فساد الأطعمة ....

أ الخل　ب الملح　ج الماء　د البكتيريا والعفن

٧- طبق .... مفيد جدًّا لصحَّتنا.

أ الدهون　ب السكَّر　ج السلطة　د الملح

٨- المشروبات .... غنيَّة بالفيتامينات.

أ الغازيَّة　ب الصناعية　ج المعلَّبة　د الطبيعية

٩- يمكن علاج لدغات الحشرات عن طريق استخدام كِريم لعلاج ....

أ الكدمات　ب اللدغات　ج الحبوب　د الحروق

١٠- تُضاف المواد الحافظة للشراب لحمايته من ....

أ الماء　ب الغليان　ج الحموضة　د العفن

١١- يحتوي الشراب الصناعي على نسبة .... من السكَّر مقارنة بالشراب الطبيعي.

أ منخفضة　ب عالية　ج قليلة　د متساوية

١٢- الشاش المعقَّم يُستخدم في الإسعافات الأوَّلية لمعالجة ....

أ آلام العضلات　ب الكسور　ج الجروح المفتوحة　د ارتفاع درجة الحرارة

١٣- الملاعق .... مرنة ولا تخدش الأواني.

أ الخشبية　ب السيليكون　ج الحديدية　د البلاستيكية

١٤- لتجنُّب اندلاع الحريق عند الطلاء يجب تخزين عبوات الطلاء في أماكن ....

أ باردة　ب حارَّة　ج رطبة　د جليدية

١٥- تتغذى البكتيريا والفطريات على ....

أ السكَّريَّات　ب النشويات　ج الأملاح　د الفيتامينات

٣ محافظة الغربية

إدارة غرب طنطا التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- الكربوهيدرات أحد العناصر التي تزودنا بالطاقة التي نحتاجها. ( )

٢- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

٣- يساعدنا شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًا على التخلص من السموم. ( )

٤- ملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٥- استخدام الصور ليس ضروريًا في تصميم العلامة التجارية. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

أ الأغنام ب البترول ج الكتان د دودة القز

٢- المشروبات .... غنيَّة بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ الغازيَّة ب الصناعية ج المعلَّبة د الطبيعية

٣- الأرز والبطاطس من ....

أ السكَّريَّات ب النشويات ج الفيتامينات د الماء

٤- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....

أ بنزين ب ماء نقي ج زيت د بيكربونات الصوديوم

٥- تُساعد نباتات الحدائق على تقليل تلوث الهواء عن طريق امتصاص غاز ....

أ الأكسجين ب ثاني أكسيد الكربون ج النيتروجين د بخار الماء

٣ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- كي الملابس	(أ) للحفاظ على صحَّتنا.
٢- المساحات المشمسة بالحديقة	(ب) يجعلها أكثر أناقة.
٣- من طرق الوقاية عند الطلاء	(جـ) تساعد أجسامهم على النمو.
٤- احتياج الأطفال لوجبات غذائية متوازنة	(د) ترك النوافذ مفتوحة.
٥- يجب ممارسة الرياضة	(هـ) تساعد على اللعب.



E محافظة البحيرة
إدارة كوم حمادة التعليمية

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- .... تشمل النشويات والسكّريّات.
أ الكربوهيدرات ب الأملاح المعدنية ج الفيتامينات د المواد الدهنية

٢- السبب الرئيسي في فساد الطعام هو ....
أ الخل ب البكتيريا والعفن ج الماء د المادة الحافظة

٣- يتم تسخين الشراب إلى درجات حرارة مرتفعة ممَّا يساعد في القضاء على ....
أ اللون ب الطعم ج البكتيريا د الرائحة

٤- تتميَّز الأواني المصنوعة من الاستانلس بأنها ....
أ خفيفة الوزن ب ثقيلة الوزن ج مطلية بالألوان د باهظة الثمن

٥- تُستخدم في الإسعافات الأوَّلية ....
أ بكرة الدهان ب كِريم مُطهِّر ج معجون الحوائط د مفاتيح الربط

٦- يجب غلق البوتاجاز عند ....
أ تسريب الغاز ب الطهي ج انقطاع الماء د انقطاع الكهرباء

٧- من الأدوات التي يحتاجها النقاشون ....
أ الإزميل ب فرش الطلاء ج مفاتيح الربط د الشاكوش

٨- يجب أن يفكِّر المصمم بنفس طريقة ....
أ المستهلك ب المنتج ج المصمم د الممثل

٩- الشعار الصغير يمكن قراءته ....
أ بصعوبة ب بسهولة ج بارتياح د لا شيء ممَّا سبق

١٠- يحتوي الشراب الصناعي على كمِّية .... من العناصر الغذائيَّة.
أ قليلة ب متوسطة ج كبيرة د معدومة

١١- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....
أ الأغنام ب الكتان ج الجلد د البترول

١٢- في حالة الإصابات الخطيرة عليك الاتصال برقم .... المخصص للإسعاف.
أ ١٢٣ ب ١٢٢ ج ١٢١ د ١٣٠

١٣- لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب استخدام ....
أ بنزين ب ماء نقي ج كيروسين د بيكربونات الصوديوم

١٤- حديقة .... هي أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية.
أ الحيوان ب الأسماك ج الخيول د أنطونيادس

١٥- من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء ....
أ ترك النوافذ المفتوحة ب غلق النوافذ ج غلق الأبواب د فتح الماء

٥ محافظة الدقهلية

إدارة ميت غمر التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يحوِّل جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم الكربوهيدرات إلى سكَّر الجلوكوز الذي يزود الجسم بالطاقة. (   )

٢- الألياف تُعتبَر مهمة لعملية الهضم وتساعد على ضبط مستويات السكَّر. (   )

٣- النظام الغذائي الصحِّي للأطفال يعتمد على الوجبات السريعة والمشروبات الغذائيَّة. (   )

٤- يُعدُّ طبق البليلة من الوجبات السريعة المفيدة للجسم لاحتوائه على قمح وحليب وقليل من السكَّر. (   )

٥- ظاهرة انفصال الشراب لطبقتين العليا رائقة والسفلي عكرة ذلك لعدم إضافة المادة الحافظة. (   )

٢ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- كائنات حيَّة دقيقة تعيش على أسطح المطابخ والأرضيات تسبب تلف وفساد الطعام تُسمَّى	(أ) الألومنيوم.
٢- يمد الجسم بالطاقة والسعرات اللازمة للنشاط والحركة لاحتوائه على نسبة عالية من السكَّر	(ب) طفاية الحريق.
٣- وجود طعم معدني في الأطعمة الحمضية يدل ذلك على استخدام أواني مصنوعة من	(جـ) البكتيريا والفطريات.
٤- يُستخدم لتطهير الحروق والجروح والخدوش	(د) الشراب الصناعي.
٥- للمحافظة على سلامة المنزل والسيطرة على الحرائق الناجمة عن الموقد أو الكهرباء يجب توفير	(هـ) الكِريم المطهِّر.

٣ أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(أواني الألومنيوم - الشعار - البوليستر - ثاني أكسيد الكربون - الدرجة الآمنة)

١- .... هي الوصول إلى درجة الحرارة الداخلية لطهي اللحوم والدجاج إلى درجة ٧٣ درجة.

٢- .... تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض للحرارة العالية وتنبعث منها جزيئات في الطعام.

٣- العلامة التجارية تمثل هوية الشركة بينما .... رمز يوضح للعملاء المشروع والنشاط.

٤- .... نوع من الأقمشة المصنوعة من البترول ولا يتجعد ويدوم لمدة طويلة.

٥- الحدائق وما بها من نباتات وأشجار متنوِّعة تسهم في المحافظة على البيئة تعطينا الأكسجين وتمتص ....

٦ محافظة كفر الشيخ
إدارة سيدي سالم التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يساعد شُرْب الماء يوميًا على التخلص من السموم. ( )
٢- يُستخدم الماء لإطفاء الحريق الناتج عن الزيت. ( )
٣- يجب ترك النوافذ مفتوحة للتهوية أثناء الطلاء. ( )
٤- تستخدم الضمادات اللاصقة لعلاج الخدوش الصغيرة. ( )
٥- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )
٦- تتميَّز الأواني ذات الطلاء غير اللاصق بصعوبة التنظيف. ( )
٧- الشراب الصناعي صحِّي أكثر من الشراب الطبيعي. ( )
٨- يجب غسل اليدين وتعقيم أسطح المطبخ قبل وبعد الطهي. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- .... من الأملاح المعدنية الضرورية لصحَّة العظام والأسنان.
أ الحديد   ب البروتين   ج الكالسيوم

٢- المشروبات .... غنيَّة بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.
أ الغازيَّة   ب الطبيعية   ج الصناعية

٣- تُعتبَر .... عن هوية الشركة.
أ العلامة التجارية   ب الألوان   ج الصور

٤- من أفضل طرق الطهي الصحِّي ....
أ الشوي   ب القلي   ج التحمير

٥- يجب إبقاء الطعام داخل .... لحمايته من الفساد.
أ الفرن   ب الثلاجة   ج الميكروويف

٦- يُصنع قماش .... من مصادر البترول.
أ القطن   ب الصوف   ج البوليستر

٧- عند حدوث التواء في الذراع نستخدم ....
أ الرباط الطبِّي   ب كِريم مطهِّر   ج المقص الطبِّي

٧ محافظة الشرقية

إدارة أبو حماد التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يجب أن تحتوي الوجبة الغذائيَّة المتوازنة على المشروبات الغذائيَّة. ( )

٢- الأطعمة المقلية صحِّية أكثر من الأطعمة المشوية. ( )

٣- تتشابه جميع الحدائق في تصميمها. ( )

٤- الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ( )

٥- استخدام الصور ليس من الضروري في تصميم العلامة التجارية. ( )

② اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- شُرْب (٨) أكواب من الماء يوميًّا يساعد على طرد ....

أ الفيتامينات ب البروتينات ج الكربوهيدرات د السموم

٢- تحتوي الوجبات السريعة على كمِّيات كبيرة من ....

أ الدهون ب الفيتامينات ج الكربوهيدرات د المعادن

٣- المشروبات .... غنيَّة بالفيتامينات لأنها تحتوي على الفاكهة.

أ الغازيَّة ب الصناعية ج المعلَّبة د الطبيعية

٤- من عناصر التصميم الحجم والتركيب و................................ .

أ الصور ب اللون ج العلامة التجارية د الرسومات

٥- يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

أ الأغنام ب البترول ج الكتان د دودة القز

③ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- المساحات المشمسة بالحديقة	(أ) تساعد على الاسترخاء.
٢- يوفِّر المعلومات المهمة عن المنتج	(ب) تساعد على اللعب.
٣- أماكن الظل بالحديقة	(جـ) الإعلان.
٤- من طرق الحفاظ على الأشخاص عند الطلاء	(د) لأنه لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٥- نستخدم الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ	(هـ) ترك النوافذ مفتوحة.

٨ محافظة بني سويف

إدارة الفشن التعليمية

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- ليكون يومك صحِّيًّا يجب تناوُل القليل من ....

(أ) الخضراوات (ب) الحلوى (ج) الماء (د) الفاكهة

٢- يساعد الماء على التخلص من ....

(أ) الفيتامينات (ب) الكربوهيدرات (ج) البروتينات (د) السموم

٣- يُعتبَر الطعام صحِّيًّا إذا احتوى على كمِّية كبيرة من ....

(أ) الفيتامينات (ب) السكَّريَّات (ج) الدهون (د) النشويات

٤- يُعتبَر .... من الوجبات الغذائيَّة الصحِّية.

(أ) اللحوم المُصنَّعة (ب) البطاطس المقلية (ج) السمك المشوي (د) الحلوى

٥- إذا لم يتم حفظ الطعام بطريقة سليمة قد يكون من .... تناوله.

(أ) الإيجابي (ب) الخطير (ج) السليم (د) الآمن

٦- يتميز الشراب الطبيعي بأنه يحتوي على ....

(أ) الفيتامينات (ب) الدهون (ج) الزيوت (د) النشويات

٧- قلي الطعام يجعله ....

(أ) بروتينيًّا (ب) سكريًّا (ج) مملحًا (د) دهنيًّا

٨- لإزالة شوكة النحلة لبدء علاج المصاب نستخدم ....

(أ) الرباط الطبِّي (ب) الملقط الطبِّي (ج) الكِريم المطهِّر (د) المقص الطبِّي

٩- عند حدوث حريق في أحد المباني يجب الاتصال بطوارئ ....

(أ) المرور (ب) النجدة (ج) المطافئ (د) الغاز

١٠- يُعتبَر .... أحد طرق الحفاظ على سلامة الأشخاص عند القيام بعملية الطلاء.

(أ) ارتداء نظَّارات الأمان (ب) توصيل الكهرباء (ج) غلق النوافذ (د) فتح الغاز

١١- تحتوي الحدائق على أنواع كثيرة من ....

(أ) المباني (ب) السيارات (ج) الكتب (د) النباتات

١٢- يتم .... الملابس عن طريق طيها ووضعها بشكل مرتب.

(أ) نشر (ب) غسل (ج) تخزين (د) كي

١٣- تُعتبَر العلامة التجارية عن .... الشركة.

(أ) هوية (ب) صورة (ج) شكل (د) لون

١٤- يزداد الطلب على المنتج كلما كان التصميم ....

(أ) رديئًا (ب) صعبًا (ج) قبيحًا (د) سهلًا

١٥- إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبَر من الأشياء غير ....

(أ) الفنِّية (ب) القانونية (ج) الإنتاجية (د) الاستهلاكية

٩ محافظة المنيا

إدارة ملوي التعليمية

① ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يتم عمل إسعافات أولية لأي مصاب حتى لو كان مصابًا بجروح خطيرة. ( )

٢- إبقاء اللحوم ومنتجات الألبان خارج الثلاجة لا يؤثر على سلامة الطعام. ( )

٣- من الأفضل استخدام أدوات بلاستيكية عند الطبخ. ( )

٤- النباتات الحولية تبقى بالحديقة أكثر من سنة. ( )

٥- إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتيريا. ( )

② أكمل العبارات الآتية ممَّا بين القوسين:

(داكنة - الكتان - سامَّة - الفيتامينات - العلامة التجارية)

١- من عيوب أواني الطهي غير اللاصقة أنها تكون .... عند خدش الطلاء.

٢- عند ترك الخضراوات خارج الثلاجة قد تصبح ليِّنة وتظهر عليها بقع ....

٣- من مميزات الملابس المصنوعة من أقمشة .... أنها خفيفة الوزن وجيدة التهوية.

٤- تحتوي الوجبات السريعة على نسبة منخفضة من الأملاح المعدنية والألياف و ....

٥- .... توضح طبيعة عمل الشركة وأهميتها.

③ صِلْ ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
١- شعار الإعلان	(أ) يجعلها أكثر أناقة.
٢- كي الملابس	(ب) يساعد على تقوية النظر.
٣- فيتامين A	(جـ) يساعد على مناعة الجسم من الأمراض.
٤- فيتامين C	(د) صحِّي ومفيد.
٥- الطعام المشوي	(هـ) رمز يوضح النشاط.

١٠ محافظة أسوان

إدارة كوم أمبو التعليمية

١ ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١- يُفضَّل تناوُل الشراب الطبيعي عن الشراب الصناعي. ( )

٢- تُستخدم الضمادات اللاصقة لمعالجة الخدوش الصغيرة. ( )

٣- يجب غسل الخضراوات والدجاج بشكل منفصل عند الطهي. ( )

٤- تنمو النباتات الحولية الموجودة بالحدائق لمدة عامين وأكثر. ( )

٥- الصدق في الإعلان ضروري لنجاح الحملة الإعلانية. ( )

٦- مهم جدًّا شُرْب ٨ أكواب من الماء يوميًّا للتخلص من السموم. ( )

٧- تشمل الكربوهيدرات النشويات والبروتينات. ( )

٢ اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١- الطعام الغني بـ .... هو طعام صحِّي.

أ الدهون — ب الفيتامينات — ج السكَّريَّات — د الأملاح

٢- يُفضَّل استخدام الأواني المصنوعة من الاستانلس أثناء الطبخ لأنها ....

أ خفيفة الوزن — ب تمتص الروائح — ج ثقيلة الوزن — د سعرها رخيص

٣- يمكن استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحِّية بالترمس لاحتوائه على كمِّية كبيرة من ....

أ النشويات — ب السكَّريَّات — ج البروتينات — د الكربوهيدرات

٤- بقع الملابس يتم علاجها .... غسلها.

أ قبل — ب أثناء — ج بعد — د وقت

٥- يجب غسل .... عند إعداد الطعام لحمايتنا من البكتيريا.

أ الفم — ب الأيدي — ج الوجه — د الشعر

٦- يجب تخزين الطلاء في أماكن ....

أ مشتعلة — ب دافئة — ج ساخنة — د باردة

٧- أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... الاستخدام.

أ سهلًا — ب معقدًا — ج صعبًا — د مركبًا

٨- الطعام غير الصحِّي هو الذي يتم طهيه عن طريق ....

أ الشوي — ب القلي — ج السلق — د البخار

الإجابات النموذجية



- الإجابات النموذجية عن أسئلة «اختبر نفسك» في جميع الموضوعات.
- الإجابات النموذجية عن أسئلة الكتاب المدرسي على المحاور.
- الإجابات النموذجية عن تدريبات سلاح التلميذ على المحاور.
- الإجابات النموذجية عن اختبارات سلاح التلميذ على المحاور.
- الإجابات النموذجية عن اختبارات بعض المحافظات لشهري فبراير ومارس.
- الإجابات النموذجية عن أختبارات سلاح التلميذ على الفصل الدراسي الثاني.
- الإجابات النموذجية عن اختبارات بعض المحافظات للفصل الدراسي الثاني.

الإجابات النموذجية عن أسئلة المحور الثالث



الموضوع الأول (صـ ١٠)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✗)
٤- (✗) ٥- (✓) ٦- (✗)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (ب)

٣ ١- المتوازنة ٢- البرغل ٣ – قليلة
٤- الرياضة ٥- الحلوى

٤ ١- هي الوجبة التي تتضمَّن مجموعة متنوِّعة من أصناف الطعام وبكمِّيات معيَّنة.
٢- ٨ أكواب من الماء.

الموضوع الثاني (صـ ١٥)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✗)

٢ ١- تقوية النظر ٢- الفلفل
٣- الألياف ٤- الكربوهيدرات

٣ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (د)

٤ ١- النشويات ٢- الألياف ٣- المياه

٥ ١- كالسيوم – الحديد. ٢- الأجبان والسمن والزبدة.

الموضوع الثالث (صـ ١٨)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓) ٥- (✗)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (أ) ٤- (ب)

٣ ١- الوجبات السريعة ٢- الحبوب الكاملة
٣ – صحيًّا ٤- وجبات متوازنة

٤ ١- لمساعدة أجسامهم على النموّ.
٢- لأنه يحتوي على عناصر غذائية متعددة، مثل: الحبوب المتكاملة، والبروتينات، والخضراوات.

الموضوع الرابع (صـ ٢٢)

١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (ب) ٥- (أ)

٣ ١- المقلية ٢- الدهون ٣- المشروبات الغازية
٤- حمّص الشام ٥- البروتين

٤ ١- لأنها تحتوي على نسبة عالية من الأملاح والدهون والسكّريَّات.
٢- المياه – البطاطس المشوية.

الموضوع الخامس (صـ ٢٦)

١ ١- (✓) ٢- (✓) ٣- (✗) ٤- (✗) ٥- (✓)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (د)

٣ ١- الثلاجة ٢- طازجة
٣- فاسدًا ٤- رطبة

٤ ١- تبدأ بالتخمُّر وتصبح ليِّنة وتظهر عليها بُقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة وتجذب الذباب والحشرات الأخرى.
٢- استخدام المكوِّنات الطازجة فقط – وضع الطعام الَّذي لم يُستخدم في الثلاجة.

الموضوع السادس (صـ ٣٠)

١ ١- (✗) ٢- (✓) ٣- (✓) ٤- (✓) ٥- (✓)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (ب)

٣ – الشراب الطبيعي: ١، ٤ – الشراب الصناعي: ٢، ٣

٤ ١- لأنه ساعد في القضاء البكتيريا.
٢- لأن السكّر لم يُخلط بشكل جيد.

الموضوع السابع (صـ ٣٤)

١ ١- (✓) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✓) ٥- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (ب)

٣ ١- غير اللاصق ٢- الفولاذ المقاوم للصدأ
٣- البلاستيك

٤ ١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (أ)

٥ ١- لأنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.
٢- مطلية بألوان من الخارج وسعرها زهيد (رخيص).

الموضوع الثامن (صـ ٣٧)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✓) ٤- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب)

٣ ١- قلي ٢- نظيفة ٣ – الطهي

٤ ٢، ٣.

٥ ١- لأنه يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحّي.
٢- لأن ذلك يقلل من العناصر الغذائيَّة المتوافرة فيها.

الموضوع التاسع (صـ ٤١)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✘) ٥- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (جـ)

٣ ١- الضمادات اللَّاصقة. ٢- الكمَّادات الباردة أو الساخنة.

٣- الجروح المفتوحة. ٤- كِريم لعلاج اللدغات.

٤ ١- المقص الطبِّي – الرباط الطبِّي – الكِريم المطهِّر.

٢- حالات الحروق والكسور الخطيرة.

الموضوع العاشر (صـ ٤٥)

١ ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✔)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (أ) ٥- (جـ)

٣ ١- الصعقات الكهربائية ٢- التسريب

٣- بيكربونات الصوديوم ٤- الغاز

٤ ١- اتصل بخدمة الطوارئ ١٨٠.

٢- لكي لا تسبب الشرارة المنبعثة منه اشتعال الحريق.

الموضوع الحادي عشر (صـ ٤٨)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✔)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (د)

٣ ١- مفتوحة ٢- علب الطلاء

٣- خطوة خطوة ٤- ألوان

٤ ١- لحماية العين والأنف واليدين.

٢- يجب تخزيـن الطلاء فـي مكان بارد وجاف بعيدًا عن الأطفال والحيوانات الأليفة.

الموضوعان الثاني والثالث عشر (صـ ٥١)

١ ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✔)

٤- (✘) ٥- (✔) ٦- (✔)

٢ ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (د) ٥- (ب)

٣ ١- القلب ٢-تتسلَّق الجبال ٣- نباتيًّا

إجابات تدريبات الكتاب المدرسي (صـ ٥٢)

١ ١- يحتــاج الرياضيون إلى الكربوهيـدرات، البروتينـات، الألياف، الفيتامينات، الدهـون والماء.

٢- تتعفَّن وتفسد نتيجة نمو البكتيريا والفطريات عليها.

٣- الشراب الطبيعي – تناوُل الفواكه – الخبز الأسمر متعدد الحبوب.

٤- تقطيع الطعام بالسكين بعيدًا عن اليد.

- توجيه مقابض الأواني بعيدًا عن طرف البوتاجاز.
- عدم تقطيع الطعام مباشرة فوق حوض المطبخ.
- إشعال عود الكبريت من بعيد عند إشعال البوتاجاز.

٥- الكِريم المطهِّر. - الشاش المعقَّم.

- الضمادات اللاصقة. - شريط لاصق جراحي.
- الكمَّادات الباردة. - الرباط الطبِّي.
- كِريم علاج اللدغات.

٦- تحديد الأدوات والمواد المستخدمة في عملية الطلاء، الحذر عند استخدام السُّلَّم، التخزين السليم للطلاء لتفادي حدوث حريق.

٢ ١- تناوُل وجبة غذائية متوازنة.

٢- ممارسة التمارين الرياضية.

٣- شُرْب كمِّية كبيرة من الماء كل يوم.

٤- شُرْب المشروبات الطبيعية.

٥- استخدام أدوات طبخ صحِّية.

تساعد هذه الأشيـاء على الحمايـة من الأمراض والحفاظ على صحَّتنا وتزويد الجسم بالطاقة والتخلُّص من السموم عند شُرْب الماء باستمرار.

٣ ١- البرجر لأنه قد يكون مقليًّا فيزود الدهون بالجسم، شراب الفاكهة الصناعي المليء بالسكَّريَّات والقليل من الفيتامينات المفيدة للجسم.

٢- يجب أخذها في جميع الأماكن لأنها تساعدنا على عمل إسعافات أولية للشخص المصاب فتساعد على تخفيف الآلام.

٤ أجب بنفسك.

٥ أن نتناول أطعمة صحِّية ومتوازنة ونشرب المشروبات الطبيعية وأن نحافظ على سلامتنا عند الطلاء أو عند الطبخ وأن نشرب الماء بكمِّيات كبيرة وأن نمارس الرياضة كل يوم.

إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة

على المحور الثالث (صـ ٥٣)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✘) ٥- (✔)

٦- (✘) ٧- (✔) ٨- (✔) ٩- (✘) ١٠- (✔)

١١- (✔) ١٢- (✘) ١٣- (✔) ١٤- (✔) ١٥- (✘)

١٦- (✔) ١٧- (✘) ١٨- (✔) ١٩- (✔) ٢٠- (✘)

٢١- (✘) ٢٢- (✘) ٢٣- (✔) ٢٤- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (د) ٥- (ب)
٦- (د) ٧- (جـ) ٨- (أ) ٩- (د) ١٠- (جـ)
١١- (أ) ١٢- (أ) ١٣- (د)

٣ ١- الكربوهيدرات ٢- صحيًّا
٣- الخاطئ ٤- الطبيعي
٥- متوازنة ٦- تسلق الجبال
٧- الماء ٨ - ذات الطلاء غير اللاصق
٩- كريم مطهِّر ١٠ - مفتوحة
١١- البروتين ١٢- صحيًّا

٤ ١- تناوُل اللحوم الخالية من الدهون.
- ممارسه الرياضة.
٢- تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات وتُعدُّ مصدرًا للحصول على الطاقة.
٣- لأنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائيَّة مثل الأُرز والخضراوات.
٤- لأنه يجعل الطعام دهنيًا وغير صحِّي.
٥- خدمة طوارئ المطافئ (١٨٠).
٦- حتى لا يؤدي إلى اندلاع الحرائق.
٧- باتِّباعها نظام غذائي نباتي صحِّي وتناولها أطعمة تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات.
٨ - خفيفة الوزن ولا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.
٩- تخزين الطلاء بعيدًا عن مصادر الحرارة.
١٠- تزويد الجسم بالطاقة.
١١- تنمو البكتيريا في ظروف بيئيه دافئة ورطبة.
١٢- لأنها مرنة وغير لاصقة ولا تخدش الأواني.

إجابة اختبارات سلاح التلميذ
على المحور الثالث (ص ٥٦)

الاختبار الأول

١ ١- (✗) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✗) ٥- (✗)
٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (جـ) ٥- (د)
٣ ١- القلب ٢- المقلي
٣- منخفضة ٤- البكتيريا
٤ أن يكون التخزين في مكان بعيدًا عن مصادر الحرارة والأطفال والحيوانات.

الاختبار الثاني

١ ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✗)
٢ ١- (ب) ٢- (د) ٣- (ب) ٤- (أ) ٥- (ب)
٣ ١- الهرم الغذائي ٢- الإسعافات الأوَّلية
٣ – النمو ٤- الطبيعي
٤ الطبيعي؛ حيث يحتوي على الفاكهة الطبيعية الغنيَّة بالفيتامينات.

الاختبار الثالث

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✗) ٤- (✔) ٥- (✔)
٢ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (جـ) ٤- (أ) ٥- (د)
٣ ١- الطعام ٢- سهل
٣ –السكَّريَّات ٤- الألياف
٤ حالات الحروق والكسور الخطيرة.




الموضوع الأول (ص ٦٣)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✗) ٥- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (د) ٤- (جـ) ٥- (ب)

٣ ١- النباتات ٢- البيئات الطبيعية

٣- الحدائق ٤- الاسترخاء

٤ ١- النباتات الحولية تنمو لمدة عام فقط، النباتات المُعمِّرة تنمو لأكثر من عام.

٢- تساعد على تقليل تلوُّث الهواء.

الموضوع الثاني (ص ٦٧)

١ ١- (✗) ٢- (✗) ٣- (✗) ٤- (✔) ٥- (✗)

٢ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (ب)

٣ ١- متينة ٢- الصوف

٣ - دودة القز ٤- كي

٤ ١- قبل غسيل الملابس.

٢- الملابس المصنوعة من مصادر طبيعية.

الموضوع الثالث (ص ٧١)

١ ١- (✗) ٢- (✔) ٣- (✗) ٤- (✗) ٥- (✗)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (أ) ٤- (د)

٣ ١- شعار الشركة ٢- المستهدفة

٣ - العلامة التجارية ٤- الألوان

٤ ١- رمز يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة لعملائها.

٢- توضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها.

الموضوع الرابع (ص ٧٥)

١ ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✗)

٢ ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (ب) ٤- (أ)

٣ ١- المستخدم ٢- التصميم ٣- سهلاً

٤ ١- اللون والشكل.

٢- الأشخاص الذين يقومون بتجربة المنتجات قبل عرضها في السوق.

الموضوع الخامس (ص ٧٨)

١ ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✗) ٤- (✗) ٥- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (ب) ٥- (د)

٣ ١- الإعلانات ٢- التسويق الشفهي

٣- شعار ٤- صادقة ٥- منافسين

٤ ١- ابتكار شعار أو القدرة على التنافس أو الصدق في الإعلان.

٢- هو إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قاموا بتجريبه.

الموضوعان السادس والسابع (ص ٨١)

١ ١- (✗) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✗)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (د) ٤- (جـ)

٥- (أ) ٦- (جـ) ٧- (أ)

٣ ١- المستدامة ٢- اليونسكو

٣- منخفضة ٤- النباتية ٥- النباتات

إجابات تدريبات الكتاب المدرسي (ص ٨٢)

١ ١- أجب بنفسك.

٢- عن طريق استخدام المياه الباردة لأنها تستهلك طاقة أقل.

٣- العلامة التجارية تُعبِّر عن هوية الشركة، أمَّا الشعار فهو رمز يوضح نشاط الشركة.

٤- أن يكون سهلاً في الاستخدام، أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب، أن يكون بسيطًا، يمكن إعادة تدويره بعد استهلاكه.

- أن يوفِّر الحل المناسب للعمل المطلوب.

٥- نقل المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات.

٢ ، ٣ ، ٤ أجب بنفسك.

٥ يجعل استخدام الأشياء سهلاً ويوفر الحل المناسب للعمل المطلوب.

إجابة تدريبات سلاح التلميذ المتنوعة

المحور الرابع (ص ٨٣)

١ ١- (✔) ٢- (✗) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✗)

٦- (✔) ٧- (✗) ٨- (✗) ٩- (✗) ١٠- (✗)

١١- (✔) ١٢- (✗) ١٣- (✗) ١٤- (✔) ١٥- (✗)

١٦- (✔) ١٧- (✔) ١٨- (✔) ١٩- (✗) ٢٠- (✔)

٢١- (✗) ٢٢- (✔) ٢٣- (✔) ٢٤- (✗)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (ب) ٤- (ب) ٥- (د)

٦- (ب) ٧- (أ) ٨- (جـ) ٩- (د) ١٠- (ب)

١١- (جـ) ١٢- (جـ)



٣ ١- البوليستر ٢- ثاني أكسيد الكربون
٣ - المُعمِّرة ٤- كي
٥- شعار الشركة ٦- العلامات التجارية
٧- التركيز ٨ - شكله
٩- الإعلانات ١٠ - الشفهي
١١- حسن فتحي ١٢- نباتية

٤ ١- نباتات حولية.
٢- المساحة والتنظيم.
٣ - لأنه يستهلك طاقة أقل.
٤- المصادر الطبيعية (النباتية والحيوانية).
٥- توضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عملها.
٦- اللون الأزرق يُعبِّر عن الهدوء والسكينة.
٧- سهل الاستخدام ويخدم جميع الفئات.
٨ - لون، شكل، حجم وتركيب التصميم.
٩- توفير المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات.
١٠- أن يجذب انتباه الناس.
١١- شارك في تصميم قرية «القرنة الجديدة»، درَّب السكان المحليين على صنع مواد البناء.

إجابة اختبارات سلاح التلميذ
على المحور الرابع (ص ٨٦)

الاختبار الأول

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔) ٤- (✘) ٥- (✔)
٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (ب) ٥- (جـ)
٣ ١- النباتية ٢- الممرات ٣- أقل ٤- سهل
٤ يقوم بإقناع الناس بالمنتج.

الاختبار الثاني

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✔) ٥- (✔)
٢ ١- (أ) ٢- (د) ٣- (جـ) ٤- (د) ٥- (ب)
٣ ١- الحماس ٢- التركيز ٣ - الشفهي ٤- الرسم
٤ مصادر نباتية وحيوانية.

الاختبار الثالث

١ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✘) ٥- (✔)
٢ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (جـ) ٥- (أ)
٣ ١- الفقراء ٢- النباتات ٣- لونه ٤- الهدوء
٤ النباتات الموجودة بها تساعد على تقليل تلوث الهواء.

إجابة اختبارات شهر فبراير لبعض المحافظات (ص ٩٥)

١ محافظة القليوبية

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✘) ٥- (✔)
٢ ١- الكالسيوم ٢- الحبوب الكاملة
٣ - البروتينات ٤- الماء
٥- اللحوم الخالية من الدهون.
٣ ١- تقوية النظر ٢- الألياف
٣- المتوازنة ٤- المكسرات والأفوكادو ٥- A

٢ محافظة المنوفية

١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (جـ) ٤- (ب) ٥- (أ)
٦- (جـ) ٧- (أ) ٨- (جـ) ٩- (ب) ١٠- (جـ)
١١- (أ) ١٢- (ب) ١٣- (أ) ١٤- (ب) ١٥- (ب)

٣ محافظة أسيوط

١ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (أ)
٢ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔) ٤- (✘)
٥- (✔) ٦- (✘) ٧- (✔) ٨- (✘)

إجابة اختبارات شهر مارس لبعض المحافظات (ص ٩٨)

١ محافظة القاهرة

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✘)
٥- (✔) ٦- (✔) ٧- (✔) ٨- (✘)
٢ ١- (أ) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (جـ)
٥- (أ) ٦- (جـ) ٧- (د)

٢ محافظة الجيزة

١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (أ) ٥- (ب)
٦- (أ) ٧- (جـ) ٨- (ب) ٩- (جـ) ١٠- (أ)
١١- (أ) ١٢- (ب) ١٣- (ب) ١٤- (أ) ١٥- (ب)

٣ محافظة المنيا

١- (ب) ٢- (جـ) ٣- (ب) ٤- (ب) ٥- (أ)
٦- (جـ) ٧- (ب) ٨- (ب) ٩- (أ) ١٠- (جـ)
١١- (جـ) ١٢- (أ) ١٣- (جـ) ١٤- (ب) ١٥- (جـ)

الإجابات النموذجية

لاختبارات سلاح التلميذ على الفصل الدراسي الثاني



الاختبار الأول (ص ١٠١)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✘) ٥- (✘)

٢ ١- (أ) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (د) ٥- (ب)

٣ ١- الكربوهيدرات ٢- طفاية حريق ٣ – القلب ٤- القانونية

٤ تساعد أجسامهم على النمو.

الاختبار الثاني (ص ١٠٢)

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔) ٤- (✘) ٥- (✘)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (ب) ٥- (أ)

٣ ١- الإعلان ٢- السيليكون ٣ – الصحِّية ٤- لقطع

٤ ابتكار شعار يقتصر على بضع كلمات.

الاختبار الثالث (ص ١٠٣)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✔) ٥- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (أ) ٤- (ب) ٥- (د)

٣ ١- قبل ٢- النباتات ٣ – مجدي يعقوب ٤- النظَّارات الواقية

٤ الماء أو العصائر الطازجة.

الاختبار الرابع (ص ١٠٤)

١ ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✔) ٥- (✔)

٢ ١- (د) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (جـ) ٥- (د)

٣ ١- «القرنة الجديدة» ٢- ثلاث ٣ – التركيز ٤- الرؤية

٤ فصل جميع الأجهزة الكهربائية من القابس.

الاختبار الخامس (ص ١٠٥)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✘) ٥- (✘)

٢ ١- (أ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (جـ) ٥- (ب)

٣ ١- البروتين ٢- السموم ٣ –الدهون ٤- النباتية

٤ تساعد على تقليل تلوث الهواء.

الاختبار السادس (ص ١٠٦)

١ ١- (✘) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✘) ٥- (✘)

٢ ١- (ب) ٢- (د) ٣- (د) ٤- (أ) ٥- (جـ)

٣ ١- المناقشة ٢- البلاستيكية ٣ – صحِّي ٤- القلي

٤ إعلام الناس وإقناعهم بالمنتج.

الاختبار السابع (ص ١٠٧)

١ ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✔) ٤- (✘) ٥- (✘)

٢ ١- (جـ) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (ب) ٥- (د)

٣ ١- منخفضة ٢- السكَّريَّات ٣ – الزيت ٤- الألومنيوم

٤ كِريم مطهِّر – شاش معقَّم – الضمادات اللاصقة.

الاختبار الثامن (ص ١٠٨)

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔) ٤- (✔) ٥- (✘)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (ب) ٥- (جـ)

٣ ١- الطلاء ٢- الكهرباء ٣ – الدهون ٤- دافئة

٤ لأنه يستهلك طاقة أقل.

الاختبار التاسع (ص ١٠٩)

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✔) ٥- (✘)

٢ ١- (ب) ٢- (د) ٣- (جـ) ٤- (ب) ٥- (أ)

٣ ١- السيليكون ٢- تخزين ٣- داكن ٤- المستهدفة

٤ لتزيين الأطباق وإضفاء لون وطعم لذيذ على الطبق.

الاختبار العاشر (ص ١١٠)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✘) ٥- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (أ) ٥- (د)

٣ ١- مضرة ٢- يدعم ٣- ثاني أكسيد الكربون ٤- غير الصحِّية

٤ طبق الملوخية مع الأُرز البُنِّي.



لاختبارات المحافظات على الفصل الدراسي الثاني



١ محافظة القاهرة (ص ١١١)

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✘) ٥- (✘)

٢ ١- (أ) ٢- (د) ٣- (ب) ٤- (ب) ٥- (أ)

٣ ١- الصوف ٢- اللعب
٣ - مفتوحة ٤- الإعلان
٥- اللون

٢ محافظة الجيزة (ص ١١٢)

١- (جـ) ٢- (جـ) ٣- (د) ٤- (جـ) ٥- (جـ)
٦- (د) ٧- (جـ) ٨- (د) ٩- (ب) ١٠- (د)
١١- (ب) ١٢- (جـ) ١٣- (ب) ١٤- (أ) ١٥- (أ)

٣ محافظة الغربية (ص ١١٣)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✘) ٥- (✘)

٢ ١- (ب) ٢- (د) ٣- (ب) ٤- (د) ٥- (ب)

٣ ١ مع ب ٢ مع هـ ٣ مع د ٤ مع جـ ٥مع أ

٤ محافظة البحيرة (ص ١١٤)

١- (أ) ٢- (ب) ٣- (جـ) ٤- (أ) ٥- (ب)
٦- (أ) ٧- (ب) ٨- (أ) ٩- (أ) ١٠- (أ)
١١- (د) ١٢- (أ) ١٣- (د) ١٤- (د) ١٥- (أ)

٥ محافظة الدقهلية (ص ١١٥)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✘) ٤- (✔) ٥- (✘)

٢ ١ مع جـ ٢ مع د ٣ مع أ ٤ مع هـ ٥مع ب

٣ ١- الدرجة الآمنة ٢- أواني الألومنيوم
٣- الشعار ٤- البوليستر
٥- ثاني أكسيد الكربون

٦ محافظة كفر الشيخ (ص ١١٦)

١ ١- (✔) ٢- (✘) ٣- (✔) ٤- (✔)
٥- (✘) ٦- (✘) ٧- (✘) ٨- (✔)

٢ ١- (جـ) ٢- (ب) ٣- (أ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (جـ) ٧- (أ)

٧ محافظة الشرقية (ص ١١٧)

١ ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✘) ٥- (✘)

٢ ١- (د) ٢- (أ) ٣- (د) ٤- (ب) ٥- (ب)

٣ ١ مع ب ٢ مع جـ ٣ مع أ ٤ مع هـ ٥مع د

٨ محافظة بني سويف (ص ١١٨)

١- (ب) ٢- (د) ٣- (أ) ٤- (جـ) ٥- (ب)
٦- (أ) ٧- (د) ٨- (ب) ٩- (جـ) ١٠- (أ)
١١- (د) ١٢- (جـ) ١٣- (أ) ١٤- (د) ١٥- (ب)

٩ محافظة المنيا (ص ١١٩)

١ ١- (✘) ٢- (✘) ٣- (✘) ٤- (✘) ٥- (✔)

٢ ١- سامّة ٢- داكنة
٣- الكتان ٤- الفيتامينات
٥- العلامة التجارية

٣ ١ مع هـ ٢ مع أ ٣ مع ب ٤ مع جـ ٥مع د

١٠ محافظة أسوان (ص ١٢٠)

١ ١- (✔) ٢- (✔) ٣- (✔) ٤- (✘)
٥- (✔) ٦- (✔) ٧- (✘)

٢ ١- (ب) ٢- (أ) ٣- (جـ) ٤- (أ)
٥- (ب) ٦- (د) ٧- (أ) ٨- (ب)

رقم الإيداع : ٢٠٠١٥ / ٢٠٢٤